ทางลัดสู่สันติสุข

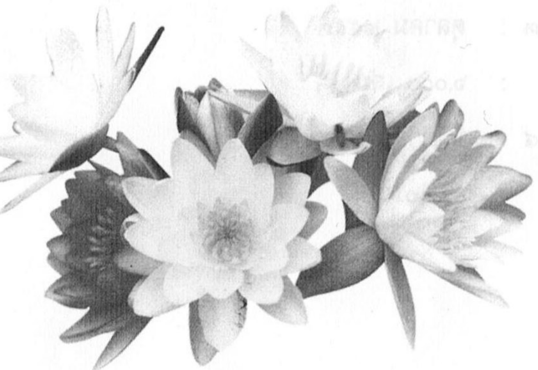
(ฉบับ ปรับปรุงใหม่)

ทางลัดสู่สันติสุข



เส้นทางชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนเลือกเอง ทั้งเลือกเกิดและเลือกเป็น ทุกคนเลือกเส้นทางชีวิตด้วยการกระทำ กรรมจึงมีผลต่อชีวิตทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป ผู้ปรารถนาเส้นทางชีวิตที่อุดมมงคล หรือผู้ปรารถนาจะหยุดการเวียนว่ายตายเกิดต้องรู้จักหักดิบด้วยการเปลี่ยนตน ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ นั่นคือการเปลี่ยนเส้นทางชีวิตใหม่ และท่านจะได้พบกับ เส้นทางลัดตรง ไปสู่สันติสุขได้จากหนังสือเล่มนี้

ทางลัดสู่สันติสุข



ขออนุโมทนาสำหรับผู้ที่ร่วมบริจาคทรัพย์เพื่อพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทาน ขอจงให้มีความสุข ความเจริญ และมีดวงตาเห็นธรรมทั่วกันทุกรูปทุกนามเทอญ

หนังสือเล่มนี้พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ขอสงวนสิทธิ์เพื่อการจำหน่ายหรือขาย

เวปไซต์ www.watpachareongtham-chonburi.com

ชื่อหนังสือ : **ทางลัดสู่สันติสุข**

โดย : คณะศิษย์พระอาจารย์ชานนท์

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๕๒

จำนวน : ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๕๒

จำนวน : ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : ตุลาคม ๒๕๕๓

จำนวน : ๖,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มิถุนายน ๒๕๕๔

จำนวน : ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด
๖๔๔, ๖๕/๔๕ ซอยนวมินทร์ ๔๔ ถนนนวมินทร์
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทร. ๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑ โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒

กราบนมัสการ พระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท

เนื่องจากพวกโยมได้ฟังหลักธรรมคำสอนของพระอาจารย์แล้วรู้สึกประทับใจ พวกโยมจึงปรารถนาจะจัดพิมพ์หนังสือแนวคำสอนของพระอาจารย์เผยแผ่แก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรม จึงได้รวบรวมเป็นหนังสือ "ทางลัดสู่สันติสุข" จึงขอให้พระอาจารย์ได้ช่วยกรุณาตรวจสอบเกี่ยวกับเนื้อหา การใช้หัวข้อในหนังสือด้วยว่าตอนใดไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม และมีสิ่งใดควรจะเพิ่มเติมอีกก็ได้ กรุณาชี้แนะเพื่อให้ถูกต้องและเหมาะสมด้วย

จึงกราบเรียนมา ขอให้พระอาจารย์ช่วยชี้แนะและเสนอความคิดเห็นด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

กราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

คณะผู้จัดทำ

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ถึง คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือ ทางลัดสู่สันติสุข

อาตมาได้อ่านและตรวจสอบหนังสือธรรมะที่พวกโยมได้รวบรวมคำสอนของอาตมา และทำเป็นรูปเล่มเพื่อแจกเป็นธรรมทานแล้ว รู้สึกดีใจและพอใจที่พวกโยมได้ถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะที่อาตมาสอนออกมาด้วยเจตนาที่ดี ต้องขออนุโมทนาด้วยที่พวกโยมเข้าใจในคำสอนของอาตมา และสามารถสื่อออกมาได้ชัดเจนและมีความละเอียดดีมาก

หวังอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการการหลุดพ้นจากทุกข์จริง ๆ ถ้าผู้ปฏิบัติได้อ่านและนำไปปฏิบัติตามก็จะเห็นผลได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องสงสัย มรรคผลนิพพานมีจริง ไม่ต้องรอชาติหน้า ชาตินี้ก็สามารถทำได้ ถ้าปฏิบัติถูกวิธีและปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่อ่านแล้วจะเข้าใจ แต่ต้องนำไปปฏิบัติและทดลองด้วยตนเอง เมื่อปรากฏผลออกมาอย่างชัดเจนภายในจิตใจ และสามารถปล่อยวางได้จริงนั่นแหละจึงจะเข้าใจจริงและหายสงสัย

ขออวยพรให้คณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ จงประสบความสุขความเจริญทั้งในทางโลกและทางธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขออวยพรให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้และนำไปปฏิบัติตามจนมีดวงตาเห็นธรรมทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท

คำนำ

หนังสือเล่มนี้คณะผู้จัดทำได้รับแรงบันดาลใจจากการฟังคำสอนการปฏิบัติวิปัสสนาของพระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท ซึ่งเทศนาโปรดญาติโยมทั้งหลายที่ไปเจริญภาวนา ณ วัดป่าเจริญธรรม บ้านไม้หอม ตำบลเกษตรสุวรรณ อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี เห็นว่าคำสอนของท่านสรุปตรง ลัดสั้น และเข้าถึงการละตัณหาและอุปาทาน เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ง่าย เป็นคำสอนที่หาได้ยากในสมัยนี้

คณะผู้จัดทำหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจปฏิบัติภาวนา เพื่อให้เข้าถึงความจริงของชีวิต และฝึกฝนสติสัมปชัญญะจนเกิดปัญญาเข้าใจถึงสภาวะอารมณ์ภายใน เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ และความทรมานอันเกิดจากโทสะ ความโมโหร้าย โกรธง่าย เกลียดชัง อารมณ์เสีย หงุดหงิด ริษยาอาฆาต พยาบาท พ้นจากโลภะ เห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบ ทะยานอยาก โลภมาก ตระหนี่ หวงแหน และพ้นจากอวิชชา การไม่รู้ความจริงของชีวิต จึงฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ห่วงใย หดหู่ ท้อถอย มีปมด้อยที่ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ หรือมีปมเด่นที่ทำให้โอ้อวด เย่อหยิ่งจองหอง ซึ่งมีผลทำให้ชีวิตต้องดิ้นรนทำกรรม อันก่อให้เกิดความเร่าร้อนเจ็บปวด โศกเศร้า เสียใจโดยไม่จำเป็น

หวังว่าเมื่อท่านผู้อ่านได้อ่านจบแล้ว ท่านจะเข้าถึงสัจธรรมที่แท้จริงของชีวิต และรู้ถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พัฒนาสติปัญญาจนได้พบกับหนทางสว่าง สะอาด สงบ และมีสันติสุขภายในจิตใจ

ด้วยบุญกุศลใดที่ได้รับจากการพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนี้ คณะผู้จัดทำขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลทั้งหลายให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ทั้งผู้จองเวรและไม่จองเวรทั้งหลาย บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ญาติพี่น้อง คู่ครอง ลูกหลาน เพื่อนฝูง บริวารในทุกภพทุกชาติ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายใน ๓๑ ภูมิ ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านี้ จงมีความสุขกายสุขใจ ปรารถนาสิ่งใดที่ดีงามขอให้สมความปรารถนา ขอให้มีสติปัญญา มีดวงตาเห็นธรรม ถึงความสิ้นทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

คณะผู้จัดทำ

มิถุนายน ๒๕๕๒

สารบัญ

คำสอนพระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท

แนวทางและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

หัวใจของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์นั้น ต้องทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าไม่รู้วิธีและแนวทางก็จะทำให้เสียเวลา ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง และไม่อาจประสบกับความสำเร็จได้ การลองผิดลองถูกกว่าจะเข้าใจทำให้เสียเวลาไปนาน

สมัยเมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ทรงเน้นสอนและแสดงโทษของการยึดมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ คือ "อุปาทานในขันธ์ ๕ เป็นทุกข์" พระองค์ทรงแสดงธรรม เพื่อการตรัสรู้ เพื่อการเข้าสู่มรรคผลนิพพาน คือแสดงธรรมในเรื่อง "อริยสัจสี่" เป็นส่วนมาก และการแสดงอริยสัจสี่ในแต่ละครั้งนั้นจะมีอุบาสก อุบาสิกา พระภิกษุ พระภิกษุณีทั้งหลายได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นจำนวนมาก พระองค์ทรงเน้นว่าสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ได้แก่ ตัณหา ความอยากได้ และไม่อยากได้ในกองขันธ์ ๕ และยึดว่าขันธ์ ๕ เป็นสุขและเป็นทุกข์ เช่น ขันธ์ ๕ เป็นสุขก็ยึดไว้ ถ้าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ก็ผลักไส จึงเกิดความลำบากเพราะความพยายามที่จะแก้ไขอาการของขันธ์ จึงวิ่งหนีและวิ่งหา อยากวิ่งหนีทุกข์และอยากวิ่งหาสุข แต่โดยความเป็นจริงของสัตว์และมนุษย์ เมื่อเกิดขันธ์ ๕ คือกายและใจขึ้นมาแล้ว มีแต่กองแห่งทุกข์ หาความสุขที่แท้จริงไม่พบ เท่าที่สังเกตดูมีแต่ทุกข์น้อยกับทุกข์มากเท่านั้นเอง ฉะนั้นจึง "มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป" สรุปแล้วขณะที่ยังมีชีวิต คือมีขันธ์ ๕ อยู่จะต้องอยู่

กับกองทุกข์ตลอดกาล มีวิธีเดียวที่จะไม่ทุกข์ คือไม่เกิดอีก เมื่อไม่เกิดก็ไม่มีขันธ์ เมื่อไม่มีขันธ์ก็ไม่ทุกข์ **เพราะความทุกข์มีที่ขันธ์ ไม่ใช่มีที่จิต**

มนุษย์ทั้งหลายเกิดมาด้วยความหลง คือมีอวิชชา ได้แก่ **การไม่รู้ความจริง จึงเข้าไปยึดขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน** จิตจึงเกาะติดขันธ์ ๕ พาให้เวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จักจบสิ้น และจึงมาทุกข์เพราะขันธ์ห้าอยู่ทุกภพทุกชาติไป นี่คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เราต้องมาทำลายเหตุของการเกิดก่อน คือทำลาย**ความยึดมั่นถือมั่นในกองขันธ์ ๕ ให้ได้** และจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องพิจารณากาย - ใจ คือขันธ์ ๕ นี้โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความไม่ใช่ตัวตน เพื่อให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย และจิตจะได้ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในกาย - ใจนี้เสียได้ จิตจะไม่หลงไปเกาะติดกับขันธ์ห้า **คือถอนตัวเป็นอิสระอยู่เหนือขันธ์** ทั้งที่มีความทุกข์ของขันธ์อยู่ แต่จิตสบาย ไม่ทุกข์ไปกับขันธ์ เพราะยอมรับความจริงว่า เกิดมามีขันธ์ก็ต้องทุกข์เช่นนี้ ไม่มีใครหนีพ้น

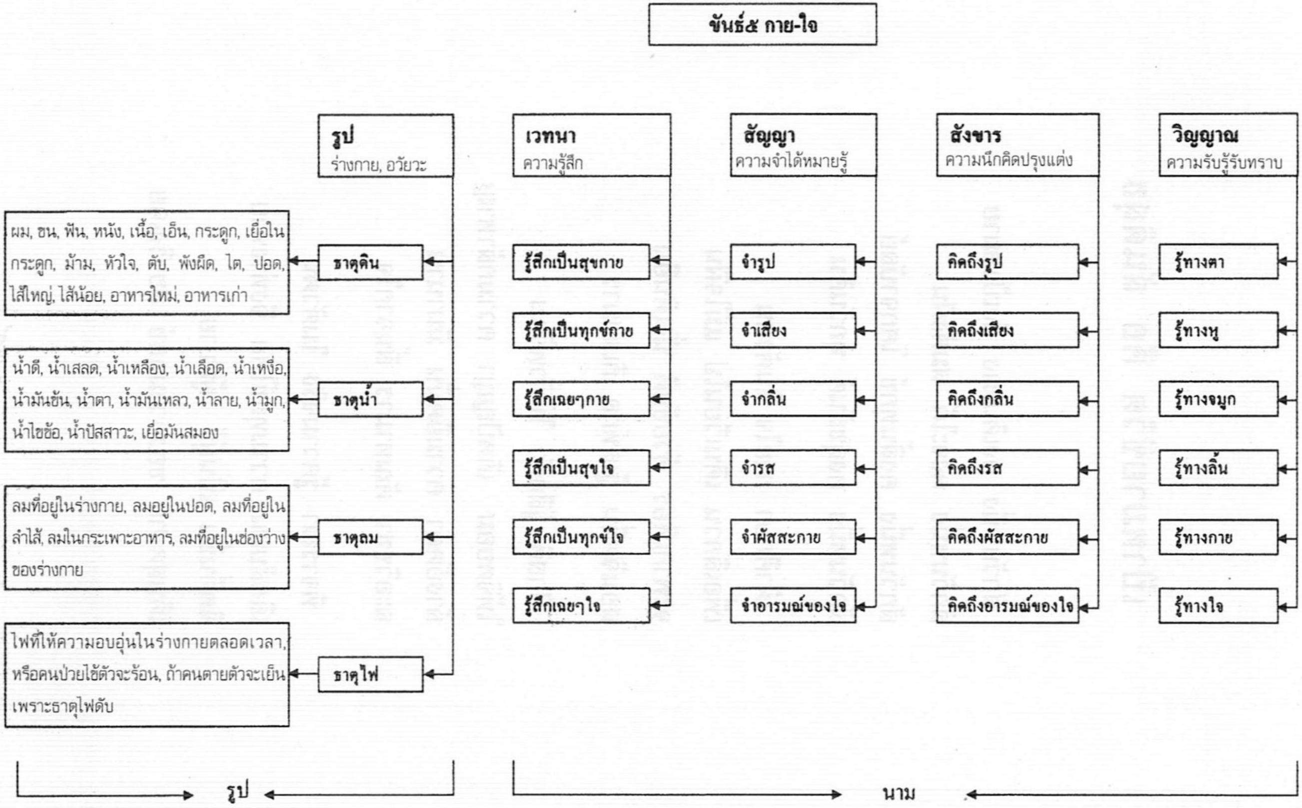
จงพิจารณาว่า ก่อนที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ เราก็ไม่มีรูปกายนี้มาก่อน เมื่อเกิดมามีรูปกายแล้ว จึงมีเวทนาความสุข ความทุกข์ และเฉย ๆ ตามมา จึงมีสัญญา ความจำได้หมายรู้ตามมา จึงมีสังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งตามมา จึงมีวิญญาณ ความรับรู้รับทราบตามมา เมื่อรูปกายดับเวทนาก็ดับ สัญญาก็ดับ สังขารก็ดับ วิญญาณก็ดับ จึงไม่มีความเป็นเราอยู่ตรงไหนเลย นี่แหละสิ่งที่คนหลงกันอยู่จึงเรียกว่า **หลงสมมุติ หลงของชั่วคราว** ทั้ง ๆ ที่ยึดเอาไว้ก็ไม่ได้ แก้ไขก็ไม่ได้ สุดแล้วแต่ขันธ์จะเป็นไป ท้ายสุดก็สลาย แล้วก็ตายจากไปในที่สุด และในขณะที่อยู่ก็เป็นทุกข์ด้วย ทุกข์ตลอดเวลาที่จิตยังอาศัยขันธ์อยู่

เมื่อเรามาพิจารณากาย - ใจโดยความเป็นทุกข์และเป็นธรรมชาติ เห็นว่ามันเป็นเพียงปรากฏการณ์อันหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งเป็นไปโดยสภาวะ โดย

ไม่มีใครบังคับบัญชาได้ แม้แต่เราผู้ที่ไปรู้สมมุตินี้ก็เกิดขึ้นมาแล้วจากธรรมชาติเช่นกัน จึงหาความเป็นตัวตนไม่ได้

เมื่อพิจารณา ขันธ์ กับ จิต ต่างเป็นธรรมชาติที่เกิดดับ หาความเป็นตัวเป็นตนไม่ได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวางรูปขันธ์และนามขันธ์เสียได้ ต้องพิจารณาบ่อย ๆในขันธ์ ๕ และการทำงานของขันธ์ ๕ โดยแยกให้เห็นหน้าที่ของแต่ละตัว และอาการต่าง ๆ ของขันธ์จนชัดเจน มองหาและสังเกตอยู่ตลอดเท่าที่มีเวลา โดยไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ หรือเดิน ยืน นั่ง นอนเสมอไป เพราะการกำหนดดูก็เป็นสมาธิอยู่แล้ว ไม่ได้หมายเอาความสงบ ความสงบตรัสรู้ไม่ได้ เพราะขณะที่มีความสงบตัวสังขารไม่ทำงาน เมื่อสังขารไม่ทำงานจะเกิดปัญญาไม่ได้ ต้องอาศัยการค้นคิด การพิจารณาจึงจะรู้ความจริง เมื่อเข้าใจความจริงแล้ว จึงปล่อยวางตัวสังขารอีกที เพราะคิดค้นจึงรู้ เมื่อรู้แล้วจึงปล่อยวางความคิดไป เพราะความคิดก็เป็นเพียงสังขารขันธ์ เป็นสมมุติ เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน คิดค้นและพิจารณาอย่างนี้ไปนาน ๆ ก็จะชำนาญขึ้นเอง เมื่อชัดเจนขึ้น จิตจะยอมรับและปล่อยวางเองในที่สุด ถ้ายังไม่วางก็ทำต่อไปจนเข้าไปเห็นความจริงและจิตยอมรับ พิจารณาซ้ำ ๆ โดยการหาเราในความเป็นรูปและหาเราในความเป็นนาม ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ให้เน้นดูในธาตุทั้งสี่ ในกายว่ามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อหาเราในธาตุทั้งสี่ที่กายไม่มีเราแล้ว ก็ยกนามทั้งสี่ขึ้นมาหาว่ามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อนามขันธ์สี่ไม่มีเราแล้ว ก็ย้อนกลับมาหาเราในตัวผู้รู้ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ทั้งที่ตัวผู้รู้ก็เป็นวิญญาณขันธ์นั้น ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วจะมีอะไรให้หลง เพราะทุกอย่างเป็นสมมุติของขันธ์ ๕ ทั้งหมด จึงต้องวางทั้งหมด จะได้ชื่อว่าปล่อยวางสมมุติเพื่อเข้าสู่ความเป็นวิมุตติ คือหลุดพ้นจากการยึดมั่นในสมมุติทั้งปวง

แผนผังของขันธ์ ๕ คือกาย-ใจ



เป้าหมายชีวิต คือ สันติสุข

สักวันหนึ่ง คงเดินทาง ถึงเป้าหมาย
สักวันหนึ่ง คงจะได้ สมดังฝัน
สักวันหนึ่ง คงสิ้นทุกข์ โศกจาบัลย์
สักวันหนึ่ง คงสุขสันต์ ทุกวันคืน

เฝ้าศึกษา กายใจ ในตัวตน
เพื่อเลิกวน เดินเวียนไป แม้ใจฝืน
จะพากเพียร ด้วยขันติ นั่งเดินยืน
สอนจิตตื่น รู้เล่ห์กล กิเลสมาร

ฝึกสติ รู้สึกตัว ให้ทั่วพร้อม
ให้จิตยอม เกิดปัญญา ความกล้าหาญ
ล้างอัตตา ความยึดมั่น มีมานาน
ละอวิชชา ตัณหามาร สิ้นจากใจ

พิจารณา รู้ความจริง ในตัวตน
เลิกสับสน ความทุกข์โศก จึงห่างหาย
จิตตื่นขึ้น เป็นผู้รู้ ผู้สบาย
เดินสุดสาย ของความทุกข์ สุขจริงเอย

รู้จักตนจึงพ้นทุกข์

วิ่งไขว่คว้า หาความสุข ภายนอกตน
จึงดิ้นรน ต่อสู้ นานหนักหนา
ทรัพย์สมบัติ ทั้งหลาย ที่ได้มา
สุดท้ายหนา ต้องทิ้งไว้ แล้วจากไป

แม้ร่างกาย เขาก็นำ เอาไปฝัง
จะมัวยัง หลงรัก อยู่ไฉน
สมบัติโลก ต้องคืนโลก ทั้งหมดไป
จงดูใจ ที่มัวหลง ในอารมณ์

แก่นแท้นั้น กายและใจ คือตัวทุกข์
จะหาสุข จากอารมณ์ คงไม่สม
อยู่กับทุกข์ รู้ความทุกข์ หมดตรอมตรม
รู้กายใจ ก่อนสิ้นลม พ้นทุกข์จริง

ศึกษากาย และใจ รู้สัจจะ
จึงเลิกละ ถอดถอนได้ ในทุกสิ่ง
เลิกหลงรัก เลิกหลงชัง และหยุดดิ้น
จิตจึงนิ่ง สู่สงบ พบนิพพาน

หมวดที่ ๑

ทุกข์และการพ้นทุกข์



การมองเห็นทุกข์ในสายตาปุถุชน

ความทุกข์ มีสองประการ คือ ทุกข์กาย และทุกข์ใจ

ทุกข์กาย

ปุถุชนคนทั่วไปเห็นความทุกข์กายได้จาก ความแก่ ความเจ็บ และความตาย คือเห็นสภาวะเสื่อมโทรม การเจ็บป่วยหนัก และการตายจากไปของร่างกายเป็นความทุกข์ของชีวิต แต่เห็นแล้วก็มิได้เกิดจิตสำนึกอะไร เนื่องจากโมหะปิดบัง ทุกคนจึงเพียงแต่คิดว่า สักวันหนึ่งคงต้องถึงคราวเราบ้าง เมื่อคิดได้เช่นนั้นแล้วจึงเกิดความกลัว กลัวแก่ กลัวเจ็บหนัก และกลัวตาย แต่ไม่มีปัญญาคิดหาหนทางออกจากสภาวะเหล่านี้

มีปุถุชนจำนวนน้อยมากที่เริ่มเห็นความทุกข์กายที่เกิดขึ้นจากสภาวะของร่างกาย คือเห็นว่าความหิวเป็นทุกข์ ความปวดถ่ายเป็นทุกข์ ความง่วงเป็นทุกข์ การดูแลรักษาร่างกายเป็นทุกข์และเป็นภาระหนัก ต้องหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงดู สรุปแล้วคือเห็นว่าการเรียนหนังสือ การทำงาน การหาทรัพย์สินเงินทองล้วนเป็นการหาปัจจัยสี่เพื่อตอบสนองความต้องการทางกายเป็นเบื้องต้นนั้นเป็นสภาวะทุกข์

ทุกข์ใจ

ปุถุชนเห็นความทุกข์ใจจากความไม่สมอยาก ดังนี้

✣ ปรารถนาสิ่งใดแต่ไม่สมปรารถนา ไม่สมหวัง ไม่สมอยาก อยากได้แต่ไม่ได้ เช่น อยากให้เขารักแต่เขาไม่รัก อยากรวยแต่ไม่รวย อยากได้

ตำแหน่งแต่ไม่ได้ อยากให้เขาสรรเสริญแต่ไม่ได้ เป็นต้น

✣ พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ เช่น พลัดพรากจากคู่ครอง บุตร หลาน ทรัพย์สมบัติ และสุดท้ายต้องพลัดพรากจากกายอันแสนรักของตน เมื่อตาย

✣ ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ คือ ต้องได้รับในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ไม่อยากได้แต่ต้องได้ เช่น ไม่อยากจนแต่ต้องจน ไม่อยากล้มเหลวตกต่ำแต่ต้องเป็น ไม่อยากเป็นคนโง่แต่ต้องเป็น ไม่อยากเป็นคนไม่สวยแต่ต้องเป็น ไม่อยากได้รับคำตำหนิแต่ต้องได้ เป็นต้น

✣ สภาวะที่ไม่สมใจ ไม่สมอยากเหล่านี้ทำให้จิตใจได้รับทุกขเวทนา คือ เจ็บปวด โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ บีบคั้น และทรมาน หรือภาษาสมัยใหม่เรียกว่า "ความเครียด" นั่นเอง

ความทุกข์ใจทั้งหลายเกิดขึ้นจากการลุ่มหลงขันธ์ห้าว่าเป็นเรา จึงอยากจะให้เราได้รับความสุข และกลัวว่าเราจะได้รับความทุกข์ กลัวอด กลัวไม่มีกิน กลัวไม่มีอยู่ กลัวจน **การมีตัวตนจึงเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจทั้งปวง**

การหาปัจจัยสี่ส่วนเกินจากการตอบสนองความต้องการทางกายแล้ว ล้วนเป็นการตอบสนองความต้องการทางจิตใจทั้งสิ้น สนองตัณหาความอยากและสนองอัตตาตัวตนนั่นเอง จิตใจจึงว่ายวนอยู่ในความทุกข์ชั่วกาลนาน

บุคคลที่ยังไม่เห็นทุกข์ เพราะมัวหลงอารมณ์ ยังหลงเชื่อความคิดและความรู้สึกอยู่ ส่วนผู้ที่เห็นว่ากายและใจคือตัวทุกข์แล้ว จะเปลี่ยนแปลงชีวิตและหักดิบออกจากทุกข์ ความทุกข์จึงกลายเป็นครูสอนธรรมแก่ชีวิต สอนให้เข้มแข็ง สอนให้อดทนอดกลั้น สอนให้ต่อสู้ สอนให้รอคอย สอนให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น

มองเห็นทุกข์ในสายตาผู้มีปัญญา

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ และอุปาทานในขันธ์ห้าเป็นทุกข์"

ในอริยสัจสี่และในปฏิจสมุปบาทกล่าวว่า ตัวขันธ์ ๕ เองมีสภาวะเป็นทุกข์ และการยึดในขันธ์ว่าเป็นเรานั้นเป็นความทุกข์ คือการเข้าไปยึดในสิ่งที่เป็นความทุกข์ และหวังว่าจะทำให้มันมีความสุข จึงต้องทุกข์ใจเป็นสองเท่า ฉะนั้น การยึดถือในขันธ์จึงเท่ากับทุกข์ซ้อนทุกข์ หรือทุกข์ซ้ำสอง ผู้มีปัญญามองเห็นทุกข์ของชีวิตเป็นสองประการดังนี้

(ก) <u>ขันธ์ ๕ มีสภาวะทุกข์โดยธรรมชาติ</u>

๑. รูปขันธ์เป็นตัวทุกข์

❖ รูปขันธ์เป็นภาระเป็นของหนัก รูปขันธ์มีสภาวะทุกข์เนื่องจากมีความพร่องอยู่เสมอ จึงเป็นภาระหนักต้องคอยบำบัดและเติมให้เต็ม คือต้องบำบัดความหิว ความง่วง การปวดถ่าย ความสกปรกเหนียวเนื้อเหนียวตัว และอาการเจ็บป่วยปวดเมื่อย ความทุกข์เหล่านี้แก้ไขให้ดับไปไม่ได้ แต่ทำให้ทุกข์บรรเทาลงได้ ด้วยการบำบัดหรือแก้ทุกข์เป็นครั้งคราว ฉะนั้น การกิน การนอน การขับถ่าย การอาบน้ำชำระกาย การหาหมอ รับประทานยา และการนวดเหล่านี้มิใช่ความสุข แต่เป็นการแก้ทุกข์

✣ อิริยาบถต่าง ๆ ของรูปขันธ์คือสภาวะทุกข์ รูปไม่สามารถอยู่ในอิริยาบถใดได้นาน ถ้าอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ จะทุกข์ ต้องคอยปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ยืนนานก็ทุกข์ เดินนานก็ทุกข์ นั่งนานก็ทุกข์ นอนนานก็ทุกข์ การเปลี่ยนอิริยาบถคือการบำบัดหรือแก้ทุกข์ แก้ความปวดเมื่อยของร่างกาย การเปลี่ยนอิริยาบถจึงมิใช่สุข แต่เป็นการแก้ทุกข์ แม้การหายใจเข้าก็เป็นการแก้ทุกข์ของการหายใจออก การหายใจออกก็เป็นการแก้ทุกข์ของการหายใจเข้า

✣ ความไม่เที่ยงและการเสื่อมสิ้นไปของรูปขันธ์เป็นทุกข์ ความแก่ทำให้ผมขาว ตามัว หูตึง ผิวหนังเหี่ยวย่นหย่อนยาน ร่างกายโค้งงอเป็นทุกข์ และความตาย จิตต้องทิ้งร่างกายที่แสนรักนี้ไปก็ทุกข์ การจำต้องพรากจากกายซึ่งเป็นบ้านเคยอาศัยเป็นความทุกข์

✣ การเวียนตายเวียนเกิดเป็นทุกข์ ทุกครั้งที่เกิดต้องทรมานอยู่ในครรภ์ ต้องทรมานสอนร่างกายให้เป็นเครื่องมือที่ใช้การได้ดี แต่มันก็แข็งแรงและช่วยทำงานแสวงหาสิ่งที่ต้องการได้ไม่นานก็เสื่อมและตายไป ทุกครั้งที่เกิดมาต้องมาทรมานอยู่ในครรภ์ ต้องมาทำหน้าที่สอนรูปซ้ำ ๆ ซาก ๆ เช่นนี้คือสภาวะทุกข์

✣ การต่อสู้ ช่วงชิง แก่งแย่ง แข่งขันเพื่อหาปัจจัยสี่เป็นความทุกข์ การทำมาหากินเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องและเลี้ยงตัณหาความอยาก เป็นความลำบากและเหน็ดเหนื่อย เป็นความทุกข์

พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า เหตุและปัจจัยที่ทำให้กายเกิดมา ดำรงอยู่ และดับไปนั้น ได้แก่ กรรม จิต อุตุ และอาหาร ถ้าเหตุและปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่งสิ้นสุดลง กายก็ดับสิ้นไป เช่น สิ้นกรรมก็สิ้นชีวิต สิ้นลมก็สิ้นใจ ไร้อาหารก็ไร้ชีวิต ไร้จิตก็ไร้รูป เป็นต้น กายเกิดขึ้นเพราะกรรม กายเกิดขึ้น

ได้เพราะจิต กายเกิดขึ้นเพราะอาหาร ความร้อน และลมหายใจ เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านี้ยังอยู่ กายจะดำเนินต่อไป เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งดับ กายก็ดับ การเกิด ๆ ตาย ๆ จึงเป็นสภาวะทุกข์

๒. นามขันธ์เป็นตัวทุกข์

✣ อาการของจิตใจมีสภาวะบีบคั้นภายในตนเอง ถ้ามีสติเฝ้าสังเกตอาการใจ จะเห็นความจริงว่า จิตใจมีอาการเกิด ๆ ดับ ๆ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวจำได้ เดี๋ยวลืม เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย เดี๋ยวรู้และเข้าใจดี เดี๋ยวไม่รู้ไม่เข้าใจ จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวายทั้งวันทั้งคืน หาความสงบไม่ได้

✣ ความไม่เที่ยงของนามขันธ์คือสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ถ้าคิดดี รับกระทบดี ก็รู้สึกสดชื่น พอใจ สนุกสนาน มีความสุข ถ้าคิดไม่ดี รับกระทบไม่ดี ก็รู้สึกเจ็บปวด โศกเศร้า เสียใจ มีความทุกข์ ความไม่เที่ยงของอารมณ์ และความไม่เที่ยงของนามขันธ์ทำให้จิตใจว้าวุ่น กระวนกระวาย กระเพื่อม หวั่นไหว

✣ ความอยากคือความทุกข์ ปุถุชนผู้ด้อยปัญญาเห็นว่าความไม่สมอยากไม่สมหวัง ไม่สมใจเป็นความทุกข์ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความอยาก" นั่นแหละคือตัวทุกข์ เมื่อใดมีความอยากเกิดขึ้น จิตใจจะมีอาการดิ้นรน เร่าร้อน และในที่สุดจะกระทำกรรมใหม่ และกรรมใหม่ที่กระทำด้วยความอยากมักจะทำผิด ๆ ถูก ๆ ผลจึงทำให้ชีวิตได้รับความทุกข์คละเคล้ากับความสุข

✣ ใจเป็นทาสตัณหาโดยไม่รู้สึกตัวว่าเป็นทาส เป็นความทุกข์หนัก จิตใจถูกกิเลสครอบงำ บงการ และสั่งการ สั่งให้ทำอะไรก็ต้องทำตาม ถ้าไม่ทำตามจะกระวนกระวายและเดือดร้อนใจ ถ้าทำตามก็เร่าร้อนเนื่องจากตัณหาไม่รู้จักพอ การทำงานภายใต้การบงการของตัณหาจึงเป็นภาระหนักของจิตใจ การตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาจึงลำบากและเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ

ความทุกข์ใจเกิดจากผัสสะ การกระทบสัมผัสของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก และมีวิญญาณรับรู้ทำให้เกิดความทุกข์ อายตนะภายในคือเครื่องเชื่อมต่อให้จิตออกไปรับกระทบอารมณ์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอกคือวัตถุหรืออารมณ์ภายนอกที่จิตติดใจและลุ่มหลง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด เมื่ออายตนะทั้งสองกระทบสัมผัสกันแล้ว วิญญาณการรับรู้เกิดขึ้น มีผลให้เกิดเวทนา ความรู้สึกสุขและทุกข์ ความสุขทุกข์เป็นต้นเหตุก่อให้เกิดตัณหาและอุปาทานตามมา เมื่อมีเราก็อยากให้เราได้รับความสุข จึงเกิดการดิ้นรนทางใจ การดิ้นรนทำให้เกิดการกระทำกรรมทางวาจาและทางกาย ผลของกรรมจึงตกเป็นวิบากแก่จิต และนำไปเวียนตายเวียนเกิด สร้างขันธ์ในวัฏฏะสงสารอันยาวไกล

รูปขันธ์ ๕ เป็นก้อนธาตุและก้อนทุกข์ ส่วนนามขันธ์เองก็มีสภาวะทุกข์เพราะการบีบคั้น จะสั่งการและบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจไม่ได้ การไม่อยู่ในอำนาจ การไม่เป็นไปตามใจ จึงเป็นสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ทำให้จิตใจไร้ความสุข

(ข) <u>ขันธ์ห้าเป็นที่ตั้งของตัณหาและอุปาทาน จึงทุกข์ซ้ำสอง</u>

๑. ขันธ์ห้าเป็นที่ตั้งของอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เมื่อคิดว่าเราคือขันธ์ และขันธ์คือเรา การมีเราในขันธ์ เป็นบ่อเกิดของตัณหา ความอยาก อยากจะให้เราได้รับความสุขและพ้นจากความทุกข์ การวิ่งหาความสุขเหมือนการวิ่งไล่ไขว่คว้าอากาศที่มีแต่ความว่างเปล่า ส่วนการวิ่งหนีความทุกข์ก็เหมือนกับการวิ่งหนีเงาตนเอง หนีอย่างไรก็หนีไม่พ้น จึงเหนื่อยเปล่า ล้มเหลว เสียเวลา ไม่มีประโยชน์ ในเมื่อตัวขันธ์ห้าเองยังตกอยู่ในสภาวะทุกข์ การยึดในขันธ์ว่าเป็นเรา และอยากให้ขันธ์มีความสุขจึงเท่ากับทุกข์กินเปล่า ทุกคนที่ยึดในขันธ์ห้าจึงเปรียบเสมือนบุคคลล้มละลาย สุดท้าย

ก็คว้าน้ำเหลว ไม่ได้อะไรไป นอกจากความเจ็บปวดและความทุกข์ จึงอยู่ในโลกนี้อย่างผู้เสียเวลาเปล่า

๒. ขันธ์ห้าเป็นที่ตั้งของตัณหา ถ้าไม่มีขันธ์ ตัณหาก็ไม่มีที่เกิด ตัณหาเกิดขึ้นได้เพราะมีขันธ์ ตัณหาอาศัยขันธ์เป็นที่เกิด ความทุกข์กายและทุกข์ใจที่มากกว่าธรรมชาติปรกติของชีวิต ล้วนเกิดจากการแสวงหาและการดิ้นรนของตัณหาทั้งสิ้น ยิ่งดิ้นรนมากยิ่งทุกข์มาก ยิ่งเจ็บปวด โศกเศร้า เสียใจและวิตกกังวลมาก

เมื่อใดที่ความอยากเกิดขึ้น เมื่อนั้นจิตจะมีอาการดิ้นรนไปทำกรรมใหม่เพื่อแสวงหาวัตถุมาบำรุงบำเรอเรา และเนื่องจากตัณหามีความหิวโหยและความพร่องอยู่เป็นนิจ การขวนขวายและการแสวงหาจึงไม่รู้จักจบจักสิ้น ชีวิตต้องได้รับความลำบาก เหน็ดเหนื่อย ได้รับความทุกข์ซ้ำซากและซ้ำซ้อนเพราะตัณหานี่เอง

๓. ขันธ์เป็นที่ตั้งของการทำกรรม กรรมใหม่เกิดขึ้นได้เพราะมีกายใจพากายออกไปทำกรรม นอกจากนี้ขันธ์ห้ายังเป็นที่ตั้งรับผลของกรรมเก่าอีกด้วย ร่างกายและจิตใจที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของกรรมเก่า ส่วนร่างกายและจิตใจในอนาคตเป็นผลของกรรมใหม่ที่กำลังทำในปัจจุบัน เมื่อทุกคนทำกรรมใหม่ด้วยตัณหาความอยาก วิบากที่จะส่งผลไปสู่ขันธ์ห้าจึงไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น

บุคคลผู้มีปัญญาและเริ่มมีสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้รับความทุกข์ใจแล้ว จะพิจารณาเห็นว่าความทุกข์ของชีวิตมีขึ้นได้เพราะมีกายและใจ จึงคิดหาหนทางพ้นทุกข์ด้วยการพ้นโลก คือตายแล้วไม่เกิดอีก ดังนั้น จึงมีคำกล่าวว่า "เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม" ส่วนบุคคลที่มีปัญญาน้อยแม้ประสบความทุกข์แล้ว จะคิดหาทางเอาชนะความทุกข์ และคิดอยากเกิดใหม่ให้ดีกว่าเดิม ส่วนบุคคล

ที่กำลังได้รับความสุขความสบายอยู่ จะยังคงหลงใหล หลงระเริงและสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่ในโลกนี้ต่อไป

นอกจากขันธ์เป็นตัวทุกข์เองแล้ว ยังเป็นที่ตั้งของตัณหาความอยาก เป็นที่ตั้งของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น และเป็นที่ตั้งของการทำกรรมใหม่ ชีวิตจึงได้รับความทุกข์ซ้ำซ้อน และต้องกลับมารับวิบากหรือผลแห่งกรรมด้วยการเวียนว่ายตายเกิด หมุนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารชั่วกาลนาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความทุกข์กายไม่สามารถบำบัดรักษาให้หายขาดได้ ต้องคอยบำบัดเป็นครั้งเป็นคราวไป ส่วนความทุกข์ใจนั้นสามารถแก้ไขและรักษาให้หายขาดได้

เมื่อยังไม่เห็นทุกข์ โทษ ภัยของชีวิต ก็ยังคิดว่าชีวิตหรือขันธ์ห้านี้แสนดี มันพากิน พาดู พาเที่ยว พาเสพสุข วันใดที่ประสบความทุกข์หนักจึงเห็นโทษของขันธ์ และอยากหาทางออกจากขันธ์ห้านี้



ดูสภาวะของขันธ์เพื่อเข้าถึงความจริง

ในอริยสัจสี่ข้อที่หนึ่ง พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทุกคนรู้ทุกข์ รู้ว่าสภาวะที่แท้จริงของกายและใจคือความทุกข์ การเข้าใจและยอมรับความจริงของขันธ์ห้าว่าเป็นทุกข์ เป็นหนทางเดียวที่จิตจะออกจากทุกข์ได้

การจะเข้าไปรู้ความจริงของชีวิต ต้องอาศัยสติปัญญาเข้าไปพิจารณาความจริงของขันธ์ห้า หรือกายและใจ และเห็นว่าขันธ์ห้ามีสภาวะเป็นไตร-ลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ทำให้ความลุ่มหลงที่เคยมีมาแต่เดิมถูกกำจัดออกไป เมื่อจิตมีปัญญาเข้าถึงความจริงของขันธ์ห้า จิตจะถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เมื่อไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราแล้วตัณหาความอยากจะหดตัวลงและดับไปในที่สุด ความดิ้นรนเร่าร้อนที่เคยมีมาในอดีตหายไป จิตใจจึงได้รับความสงบสันติสุข

การพิจารณาขันธ์ที่คนทั่วไปคิดว่าเป็นความสุข รูปขันธ์มีความพร่องภายในตนเอง ต้องคอยเติมเต็มและดูแลบำบัดอยู่ทุกขณะ เป็นภาระหนัก เป็นความทุกข์ใจ ทำให้ต้องลำบากและเหน็ดเหนื่อยในการแสวงหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงดูและบำรุงบำเรอ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงและเสื่อมไปของรูปขันธ์ทำให้จิตใจหดหู่ห่อเหี่ยวและวิตกกังวล จะบังคับบัญชาหรือบงการให้เป็นไปตามใจไม่ได้ คือห้ามมิให้แก่ มิให้ตายไม่ได้ เหล่านี้ล้วนทำให้จิตใจได้รับความทุกข์ทั้งสิ้น

การรับประทานอาหารเป็นความสุขจริงหรือ คนทั้งหลายเข้าใจว่าการรับประทานอาหารเป็นความสุข แท้จริงแล้วเป็นเพียงการแก้ความหิว เป็น

การทำให้ความทุกข์ลดลง อิ่มอยู่ไม่นานก็หิวอีก ทุกข์อีก ต้องบำบัดอีก ต้องคอยแก้ความหิวให้กายตั้งแต่เกิดจนตาย ความหิวคือสภาวะทุกข์ และการกินคือการแก้ทุกข์

การนอนคือความสุขจริงหรือ เมื่อได้นอนและตื่นนอนใหม่ ๆ คิดว่าเป็นความสุข แต่ไม่นานก็ง่วงใหม่อีก แท้จริงแล้วการนอนเป็นการแก้ความง่วง หากร่างกายขาดการพักผ่อนจะทนไม่ได้ อาจเป็นลมและถึงแก่ความตาย การนอนมิใช่ความสุข การนอนคือการแก้ทุกข์ให้แก่รูปขันธ์หลังจากที่ตรากตรำทำงานมาตลอดทั้งวัน เราต้องคอยแก้ความง่วงให้กายตั้งแต่เกิดจนตาย ความง่วงคือสภาวะทุกข์ และการนอนคือการแก้ทุกข์

การขับถ่ายออกไปเป็นความสุขหรือ เมื่อมีเข้าก็ต้องมีออก กินเข้าไปแล้วต้องขับถ่ายออกมา การขับถ่ายคือการเอาธาตุทั้งสี่ออกจากร่างกาย การกินเป็นการแก้ทุกข์ให้ความหิว การขับถ่ายเป็นการแก้ทุกข์ให้รูปขันธ์ที่อึดอัด ถ้าไม่ได้ขับถ่ายออกไป รูปขันธ์จะทุกข์จนทนไม่ไหว การขับถ่ายธาตุทั้งหลายที่หมักหมมอยู่ในร่างกายออกไป จึงนิยมเรียกกันว่า "ไปถ่ายทุกข์" การขับถ่ายออกไปจึงมิใช่ความสุข แต่เป็นการแก้ทุกข์

การอาบน้ำชำระกายเป็นความสุขหรือ ร่างกายมีสภาวะแท้คือเหม็นเน่าและสกปรก อาบน้ำไม่นานก็เหม็นเน่าและสกปรกอีก ต้องหมั่นอาบน้ำชำระกายอยู่ประจำทุกวัน การอาบน้ำจึงมิใช่ความสุข การทำให้ร่างกายสะอาดชั่วคราวจึงเป็นการแก้ทุกข์ แก้ความสกปรกและเหม็นสาบของรูป

การหายจากความเจ็บไข้ได้ป่วยมิใช่ความสุข ร่างกายมีสภาวะที่อ่อนแอและเปราะบาง มีอาการเจ็บป่วยเป็นนิตย์ ต้องหาหมอหายามารักษา การรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยคือการแก้ทุกข์ เมื่อร่างกายหายป่วยแล้วมิใช่ความสุข ร่างกายยังคงมีสภาวะทุกข์ แต่เป็นความทุกข์ในระดับที่พอทนได้

การเปลี่ยนอิริยาบถคือการแก้ทุกข์ ร่างกายไม่สามารถทนอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้นาน ถ้าอยู่ในอิริยาบถใดนาน ๆ จะปวดเมื่อยและมีความทุกข์ ต้องคอยปรับเปลี่ยนอิริยาบถเสมอ ๆ การเปลี่ยนอิริยาบถจึงเป็นการแก้ทุกข์นั่นเอง

นอกจากความทุกข์กายดังกล่าวแล้ว จิตใจที่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสก็ตกอยู่ในสภาวะทุกข์เช่นกัน เมื่อตกเป็นทาสของกิเลสจึงถูกกิเลสไสหัว กิเลสคือตัณหาจึงบงการ และสั่งการให้กระทำกรรมต่าง ๆ นานา

เมื่อเกิดความยินดีติดใจรักใคร่ในอารมณ์ใดแล้ว ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด จิตใจจะลุ่มหลงและยึดถือ อยากจะครอบครองเป็นเจ้าของ อารมณ์ที่จิตชอบใจ พอใจ เรียกว่ากามอารมณ์ จิตที่ติดใจในกามอารมณ์เรียกกามตัณหา

เมื่อจิตเกิดอาการอยากดึงดูดสิ่งที่ยินดี ติดใจเข้ามาครอบครอง เป็นเจ้าของ คือ อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น อยากเด่น อยากดัง อยากรวย อยากเก่ง อยากสุข อยากสบาย หลงอยากในสิ่งที่รักที่พอใจ เรียก ภวตัณหา

เมื่อจิตเกิดอาการอยากผลักไสสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจออกไป เช่น ไม่อยากจน ไม่อยากอัปลักษณ์ ไม่อยากโง่ ไม่อยากเป็นที่เกลียดชัง ไม่อยากเสียตำแหน่ง ไม่อยากให้เขานินทาด่าว่า เป็นต้น หลงความไม่อยากเรียก วิภวตัณหา

จิตใจหวั่นไหวและกระเพื่อมขึ้น ๆ ลง ๆ เพราะแรงกระตุ้นแห่งตัณหา ความอยากบีบคั้นจิตใจให้เร่าร้อนและหม่นไหม้ทุกขณะ การทำตามความอยากเป็นความลำบาก เหน็ดเหนื่อย และเป็นความทุกข์ มิใช่สุขอย่างที่คิด ความอยากทำให้

✣ ต้องวิ่งเต้นแสวงหาตลอดชีวิต จึงเหนื่อยทั้งกายและเหนื่อยทั้งใจ

✣ ต้องแก่งแย่ง แข่งขัน ช่วงชิง ต่อสู้ เอาชนะผู้อื่น ก่อศัตรู

✣ สร้างกรรมชั่วได้โดยไม่ละอายและเกรงกลัวต่อบาปกรรม ก่อกรรมและก่อเวร

เมื่อทุกคนตกเป็นทาสของกิเลสโดยไม่รู้สึกตัว และคิดว่ากิเลสคือตนเอง คนที่ตกเป็นทาสแต่ไม่รู้ว่าเป็นทาส จึงไม่คิดหาทางออกจากการครอบงำของนายทาส จิตใจจึงถูกบีบคั้นให้เร่าร้อนและหม่นไหม้ตลอดกาลนาน

เมื่อความอยากบังเกิดขึ้นภายในจิตใจ มันจะสั่งร่างกายให้ทำงาน ร่างกายต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องทำตามความอยาก ถ้าขัดขืนไม่ทำตามที่อยาก จิตจะมีอาการกระวนกระวายเพราะการบีบคั้นของตัณหา เมื่อทำตามความอยากสมใจไปอย่างหนึ่งแล้ว ความอยากอย่างที่สองก็เกิดขึ้นตามมาติด ๆ ความอยากจะเพิ่มดีกรีขึ้นเรื่อย ๆ ไม่รู้จักพอ การตอบสนองความอยากในแต่ละครั้งจึงเป็นการแก้ทุกข์ชั่วคราว จบอย่างหนึ่งก็อยากอย่างอื่นอีก ต้องคอยแก้ทุกข์ใจไม่รู้จักจบสิ้น ดังนั้น เพื่อกำจัดทุกข์เด็ดขาดตลอดไป ต้องกำจัดต้นตอคือตัณหา เมื่อไม่อยากก็ไม่ต้องดิ้นรน เมื่อไม่ต้องดิ้นรนก็สบาย การยอมรับสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น คือความสันโดษ ความพอใจ ทำให้จิตใจเกิดสันติสุข

สิ่งสำคัญคือจะเริ่มต้นกำจัดความอยากได้อย่างไร

คนบ้ายาเสพติดเพราะหลงเสพยา คนบ้ารักเพราะหลงรักเขา คนบ้าเงินเพราะหลงเงิน คนบ้ายศตำแหน่งเพราะหลงยศตำแหน่ง เมื่อยังหลงรักและหลงชังอยู่ก็ยังบ้าอยู่ คนในโลกนี้คือคนบ้า จะพ้นความบ้าต้องพ้นความหลง

การเวียนว่ายตายเกิดของขันธ์

อวิชชาคือความไม่รู้ ไม่รู้ว่าขันธ์ห้า หรือกายใจนี้เป็นเพียงสภาวะธรรมชาติที่เกิดดับเช่นเดียวกับธรรมชาติอื่น ๆ เมื่อไม่รู้จึงเกิดโมหะความลุ่มหลง และเกิดอุปาทานการติดยึดในขันธ์ห้าว่าเป็นเรา

เมื่อมีเราแล้ว จึงเกิดตัณหาความอยาก อยากจะให้เราได้รับความสุขและพ้นจากความทุกข์ เมื่อมีตัณหาจึงเกิดอาการดิ้นรนและทำกรรมใหม่ กรรมดีมีผลให้ขันธ์ห้าในอนาคตได้รับความสุขและความพอใจ กรรมชั่วมีผลให้ขันธ์ห้าในอนาคตได้รับความทุกข์และความไม่พอใจ ขันธ์ห้าหรือกายใจนี้เป็นผู้แบกรับผลของกรรมที่ตนเองเป็นผู้ก่อขึ้นไว้ในอดีต เรียกว่า "ทำเองรับผลเอง ทำดีก็สุขเอง ทำชั่วก็ทุกข์เอง" และกรรมนี้เองที่ทำให้ขันธ์ห้าต้องตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะสงสารชั่วกาลนาน

กรรมจะให้ผลแก่ขันธ์ ๕ ตลอดระยะเวลาที่จิตยังประกอบด้วยอวิชชาความไม่รู้ และกลับมาสร้างขันธ์ ผลของกรรมส่งให้แก่จิตที่กลับมาสร้างขันธ์และเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะสงสาร บุคคลที่ฉลาดและปรารถนาความสุขในอนาคตจะละเว้นกรรมชั่วและบาปกรรมทั้งปวง ส่วนผู้มีปัญญาเห็นความทุกข์ในชีวิตแล้ว จะแสวงหาหนทางหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารอันไร้สาระนี้

เมื่อใดที่ยังมีขันธ์ เมื่อนั้นยังต้องได้รับความทุกข์ หมดขันธ์จึงหมดทุกข์ การจะดับขันธ์ต้องดับอวิชชาความไม่รู้ ด้วยการทำให้จิตมีวิชชา มีความรู้ และวิชชาความรู้ในที่นี้มิใช่การรู้เรื่องวิชาการ รู้เรื่องวิชาชีพเพื่อทำ

มาหากิน หรือรู้เรื่องอารมณ์ภายนอก แต่หมายถึงความรู้ในขันธ์ ๕ คือกายใจภายในนี้เพียงประการเดียวเท่านั้น

ขั้นตอนการเข้าไปรู้ความจริงของขันธ์ ๕ หรือกายใจ เริ่มต้นจากการฟังคำสอนจากกัลยาณมิตรคือครูอาจารย์และผู้รู้ เรียกว่าสุตตมยปัญญา จากนั้นก็พิจารณาใคร่ครวญค้นคว้าหาความจริงด้วยความคิด เรียกว่า จินตามยปัญญา และท้ายสุดคือการเจริญสติ เจริญสมาธิ เพื่อให้จิตเข้าไปเห็นความจริงของกายและใจ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ขั้นตอนเหล่านี้เป็นการพัฒนาญาณปัญญาให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ

เมื่อมีสติตามดูอาการกายและใจ จึงเกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริงของกายใจว่าเป็นไตรลักษณ์ ไร้สาระ ไม่เป็นที่พึ่งพาอาศัย จิตที่มีปัญญาเข้าถึงความจริงของชีวิต เรียกว่า รู้แจ้ง รู้จริง รู้เท่าทัน จะละความลุ่มหลงและละความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจว่าเป็นเรา และจะไม่กลับมาเกิดในขันธ์ ๕ อีก เมื่อไม่เกิดอีกจึงไม่มีทุกข์ เพราะทุกข์มีขึ้นได้จากขันธ์นั่นเอง

ทุกข์มีเพราะมีเราในขันธ์ ทุกข์ดับเพราะดับเราในขันธ์ การดับเราคือการปล่อยวางขันธ์ให้เป็นไปตามสภาวธรรมชาติที่มันควรจะเป็น การดับเราคือการยอมรับความจริงว่ากายและใจมีสภาวะทุกข์เช่นนั้นเอง เมื่อรู้และเข้าใจจึงไม่คิดจะแก้ไขขันธ์ให้เป็นสุขอีก

ตัณหาคือความอยาก มันไม่เคยพอ ไม่เคยอิ่ม ไม่เคยเต็ม ปากของตัณหากว้างนัก จึงหิวโหยอยู่เสมอ บุคคลผู้โง่เขลาจึงดิ้นรนทุรนทุรายสนองความต้องการของตัณหา ส่วนผู้มีปัญญาจะหาทางดับตัณหา การดับตัณหาจึงเป็นการเมตตาต่อตนเอง และยุติความดิ้นรนเร่าร้อน

หาทางออกจากทุกข์

ความทุกข์ของชีวิตเกิดขึ้นจากเหตุสามประการคือ

❖ อวิชชา คือการไม่รู้ความจริงของชีวิต หรือการไม่รู้เท่าทันเรื่องของกายใจ เนื่องจากความไม่รู้จึงเกิดโมหะความลุ่มหลง

❖ อุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีอวิชชาความไม่รู้และเกิดความลุ่มหลงแล้ว จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่าเป็นเรา

❖ ตัณหา คือความอยาก เพราะมีเรา จึงปรารถนาจะให้เราได้รับความสุขและพ้นจากความทุกข์ จึงดิ้นรนแสวงอารมณ์ภายนอกซึ่งเป็นวัตถุเข้ามาบำรุงบำเรอเรา และการแสวงหาวัตถุอันเป็นที่ปรารถนาของทุกคนทำให้ต้องยื้อแย่ง แข่งขัน ช่วงชิงกัน จึงมักเป็นต้นเหตุของการทำผิดคิดชั่วซึ่งเป็นอกุศลกรรม และมีผลเป็นความทุกข์ ความเจ็บปวดส่งให้แก่ชีวิตตนในที่สุด

เมื่ออวิชชาการไม่รู้ความจริงของชีวิต เป็นต้นเหตุใหญ่ของความทุกข์ การกำจัดทุกข์ให้เด็ดขาดจึงต้องกำจัดอวิชชา กำจัดอวิชชาด้วยการศึกษาหาความรู้ เพื่อให้มีวิชชา มีความรู้ และความรู้นั้นต้องเป็นความรู้ในขันธ์ ๕ หรือกายใจนี้เท่านั้น ความรู้ในเรื่องชีวิตจะบังเกิดขึ้นได้ดังนี้

ประการที่หนึ่ง **ต้องมีกัลยาณมิตรที่ดี** กัลยาณมิตรคือผู้ที่เคยเดินทางในเส้นทางสายชีวิตมาก่อนแล้ว จะเป็นผู้แนะนำ ตักเตือน สั่งสอน อบรมให้เราเดินถูกทาง เนื่องจากเรามิใช่บุคคลที่จะตรัสรู้ได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยความรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงต้องอาศัยการฟังคำสอนของครูอาจารย์เป็นเบื้องต้น หลังจากนั้นจึงศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญ

ประการที่สอง **ต้องรักษาศีล** ศีลในที่นี้คืออินทรียสังวร ศีลคือการสังวรสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นการระวังมิให้ความคิด วาจาและการกระทำไปเบียดเบียนหรือทำร้ายผู้อื่น อันนำศัตรูเวรภัยมาให้แก่ชีวิตในภายหน้าได้ บุคคลผู้ไร้ศีลจะทำให้จิตใจสงบลงได้ยาก

ประการที่สาม **ต้องเจริญมรรคหรือเจริญสติปัฏฐานสี่** คือมีสติตามระลึกรู้กายและใจเนือง ๆ การจะศึกษาสิ่งใดต้องเข้าไปคลุกคลีและใกล้ชิดในสิ่งนั้น การจะเข้าถึงความจริงของชีวิตคือกายใจ ต้องเข้ามาดูกายดูใจทุกขณะเท่าที่จะมีสติระลึกได้ การมีสติระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจบ่อย ๆ จนเห็นสภาวะไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาในขันธ์ เห็นขันธ์ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง จึงทำให้จิตที่เคยลุ่มหลงและติดยึดในขันธ์เริ่มเบื่อหน่าย คลายกำหนัด คลายความรักใคร่ จิตจึงปล่อยวางขันธ์

ประการที่สี่ **ต้องหมั่นเจริญสมาธิเพื่อรักษาจิตให้สะอาดและมีพลัง** สติปัญญาเปรียบเสมือนคมขวาน สมาธิเปรียบเสมือนกำลังในการยกขวานขึ้นฟาดฟัน คมขวานที่ไร้พลังจะยกไปทำการสิ่งใดก็ไม่ได้ การเจริญสติให้เกิดปัญญาต้องอาศัยกำลังของสมาธิเข้าร่วมด้วย การกำจัดอวิชชา ตัณหาและอุปาทานต้องอาศัยสองพลังร่วมกัน นอกจากนี้กำลังของสมาธิยังมีประโยชน์ช่วยรักษาจิตใจให้สงบและมีความสุขอีกด้วย

การมีสติตามระลึกรู้ และมีสัมปชัญญะความรู้สึกตัวในอาการของกายและใจบ่อย ๆ ทำให้รู้เท่าทันอาการกิเลสที่เริ่มก่อตัวขึ้นใหม่ได้ในทันที จึงเป็นการกำจัดกิเลสก่อนที่มันจะลุกลามขยายตัวมากขึ้น สติสัมปชัญญะเปรียบเสมือนแสงสว่าง กิเลสเปรียบเสมือนความมืด เมื่อความสว่างเกิดขึ้น ความมืดต้องดับไป ถ้ากิเลสไม่ดับในขณะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าตนมีสติสัมปชัญญะอยู่ แสดงว่าสติที่เกิดขึ้นยังมิใช่สติแท้ ถ้าเป็นสติแท้ กิเลสต้องดับ

การทำให้จิตมีความรู้ มีวิชชา จึงเป็นหนทางเดียวในการกำจัดอวิชชา ความลุ่มหลง อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น และตัณหาความอยากได้

เมื่อคิดก็ไม่รู้ เมื่อรู้ก็ไม่คิด ความคิดคือสังขารขันธ์ ส่วนความรู้คือวิญญาณขันธ์ เมื่อขันธ์ใดขันธ์หนึ่งทำงาน ขันธ์ที่เหลือจะสงบอยู่ ดังนั้น จงให้จิตเกิดความรู้พร้อมกับสติบ่อย ๆ เนือง ๆ เพื่อให้จิตมีปัญญาญาณในการนำตนออกจากทุกข์ทั้งปวง



หลักการพ้นทุกข์

หลักการพ้นทุกข์ต้องมีความเข้าใจชีวิตภายในตนเองดังนี้

✣ ต้องมีปัญญาเข้าใจและรู้แจ้งชัดในอริยสัจสี่ การเข้าใจอริยสัจสี่คือการยอมรับความจริงว่า ขันธ์ห้าหรือกายใจนั้นมีสภาวะทุกข์ และอยู่กับขันธ์ด้วยความไม่ทุกข์ดังนี้

ก. ต้องเข้าใจและรู้ชัดว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ คือต้องมีความเห็นถูกต้องตรงความจริงว่าขันธ์ห้าหรือกายใจมีแต่ทุกข์เท่านั้น ทุกข์ล้วน ๆ ทุกข์แต่เพียงประการเดียว ดังมีคำกล่าวว่า “ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป” ขันธ์ห้าหรือกายใจนี้จึงมิใช่สุข หรือมิใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง แต่มันทุกข์ล้วน ๆ ทุกข์จริง ๆ การเข้าใจความจริงของกายใจว่ามีสภาวะทุกข์แต่เพียงประการเดียว ทำให้จิตหมดความอยาก หมดความดิ้นรนที่จะไปแสวงหาสุขมาให้แก่กายและใจนี้อีกต่อไป เมื่อหมดความอยาก หมดความดิ้นรน จิตใจจึงหมดทุกข์ การยอมรับความจริงของกายและใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง พระพุทธองค์จึงเรียงลำดับความสำคัญของอริยสัจสี่ประการโดยเริ่มจากทุกข์ก่อน คือเมื่อเห็นทุกข์แล้ว จิตใจก็จะละตัณหาได้เอง

ข. ต้องเข้าใจและรู้ชัดว่าต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือตัณหา ความอยาก นอกจากสภาวะทุกข์โดยธรรมชาติของกายและใจแล้ว เมื่อมีตัณหาความอยากเกิดขึ้นภายในจิตใจอีก จะทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา เนื่องจากตัณหา

ทำให้จิตเกิดอาการดิ้นรนและเร่าร้อน การไม่รู้เท่าทันความจริงว่ากายและใจนี้เป็นทุกข์ ทำให้เกิดอาการดิ้นรนอยากจะให้กายและใจนี้พ้นทุกข์ การดิ้นรนคือการทำกรรมใหม่ และกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นจากตัณหาความอยากเป็นกรรมที่สร้างวัฏฏะ ทำให้เวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จักจบสิ้น ทุกข์จึงดำรงอยู่ภายในจิตชั่วกาลนาน

ค. ต้องเข้าใจและรู้ชัดว่าทุกข์ทั้งหลายดับได้ด้วยการละตัณหาความอยากและการจะละตัณหาได้นั้น ต้องละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่ากายและใจนี้เป็น "เรา"ก่อน และการจะละอุปาทานต้องดับอวิชชาความไม่รู้ด้วยการให้ความรู้แก่จิต และความรู้ดังกล่าวต้องเป็นความรู้เรื่องกายและใจเท่านั้น เมื่อจิตมีความรู้มีวิชชามีปัญญาแล้ว จิตจะละอุปาทาน และละตัณหาได้เอง การรู้กายรู้ใจกระทำได้ด้วยการเจริญมรรคหรือเจริญสติปัฏฐานสี่ คือการเจริญสัมมาสมาธิ เจริญสัมมาสติระลึกรู้ในกายและใจจนเห็นความจริงของกายและใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อจิตรู้เห็นและแจ้งชัดความจริงแห่งกายและใจแล้ว กิเลสตัณหาทั้งปวงที่ถูกรู้ด้วยปัญญาจะดับสิ้นไป เมื่อตัณหาดับ อุปาทานดับ จิตจึงพ้นทุกข์ สภาวะที่จิตพ้นทุกข์นี้เรียกว่านิโรธ เมื่อจิตมีสติตามระลึกรู้กายใจอยู่ทุกขณะ จิตจะเห็นความจริงในกายและในใจนี้ว่า มันเป็นเพียงสภาวธรรมชาติที่เกิดดับเช่นเดียวกับธรรมชาติชนิดอื่น ๆ ในโลก ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระ แม้ในขณะนี้ยังต้องมีชีวิตดำเนินอยู่ต่อไปในโลก ยังมีภาระต้องเลี้ยงดูและรักษาขันธ์ห้าที่มีสภาวะทุกข์อยู่ เมื่อจิตยอมรับความจริงของขันธ์แล้ว จึงไม่มีตัวตนเข้าไปแบกรับทุกข์อีกต่อไป จิตจะมีอิสระอยู่เหนือขันธ์ จึงปลอดโปร่งและผ่องใส

ง. ต้องเข้าใจและรู้ชัดว่าเส้นทางเดินที่จะทำให้จิตพ้นทุกข์มีเพียงสายเดียว คือการเจริญมรรค ได้แก่การเข้ามาศึกษาเรียนรู้และพิจารณาเรื่องของกายและใจนี้เท่านั้น นอกจากทางนี้แล้ว ทางอื่นไม่มี และความรู้ทั้งหลายที่รู้เรื่อง

ภายนอกตัว มิใช่ความรู้ในเรื่องของขันธ์ห้าหรือกายใจ จึงมิใช่ทางพ้นทุกข์ การเจริญมรรคมีองค์แปด ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานสี่ คือการมีสติอยู่ในฐานทั้งสี่ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงเป็นเส้นทางเดียวที่จะทำให้จิตเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต และเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จนปล่อยวางกายและใจได้ในที่สุด เมื่อจิตปล่อยวางขันธ์ห้าได้แล้ว อาการดิ้นรนที่เคยมีจะดับไป เมื่อความดิ้นรนดับ ความทุกข์ก็ดับ

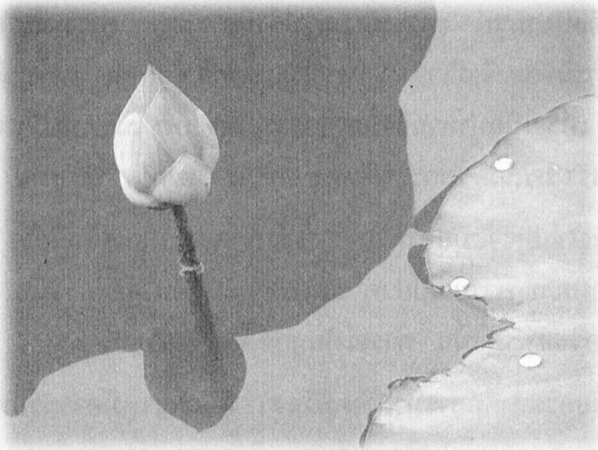
❖ ต้องเข้าใจและรู้ชัดว่า วิชชาคือความรู้จะดับอวิชชาคือความไม่รู้ ความทุกข์ทั้งปวงของชีวิต เกิดขึ้นเนื่องจากจิตมีอวิชชา คือการไม่รู้ความจริง การรู้ไม่เท่าทันสภาวะของชีวิต ดังนั้น จึงต้องศึกษาเรียนรู้ ค้นคิดพิจารณา และหาความจริงภายในกายภายในใจนี้เพื่อให้เกิดวิชชา เมื่อจิตมีวิชชาจะมีสัมมาทิฏฐิ และละความเห็นผิดว่ากายและใจนี้เป็นเรา เมื่อดับเราก็ดับตัณหาความอยากจะให้เรามีความสุขและพ้นจากความทุกข์ เมื่อดับตัณหาก็ดับความดิ้นรนความเร่าร้อน จึงเหลือแต่ความสงบสันติและความสบาย

❖ ต้องเข้าใจและรู้ชัดว่า ความจริงของขันธ์ห้าหรือกายใจนั้นมีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ คือมีสภาวะเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ไม่มั่นคง ไม่ทนทาน ไม่เป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็นทุกขังคือมีสภาวะทุกข์ ถูกบีบคั้นทำให้ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตนเป็นของชั่วคราว เป็นสิ่งสมมุติ บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อพิจารณาเห็นสามอาการในกายในใจบ่อย ๆ แล้ว จิตจะเข้าใจและรู้ชัดว่าขันธ์ห้านี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ สภาวะเกิด ๆ ดับ ๆ ของกายและใจทำให้จิตเห็นว่าขันธ์ห้านี้ไร้สาระ ไร้แก่นสาร จิตจึงเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในขันธ์และปรารถนาจะหนีให้พ้นจากขันธ์ คือตายแล้วไม่เกิดอีก การคิดจะหนีให้พ้นขันธ์ทำให้เกิดความพากเพียรพยายาม ฝึกฝนสติ ฝึกฝนปัญญาเข้าไปรู้

กายรู้ใจ ในที่สุดจิตก็ปล่อยวางขันธ์ เมื่อจิตอยู่เหนือขันธ์จะมีอิสระจากขันธ์ และเป็นจิตที่พ้นทุกข์

การพ้นทุกข์ที่แท้จริงมีหนทางเดียว คือต้องศึกษา เรียนรู้ ตามดู และค้นคว้าหาความจริงเรื่องของกายและใจ ดูที่กายและใจของตน มิใช่ดูคนอื่นหรือดูอารมณ์อื่นภายนอกตน

อารมณ์ภายนอกที่เกิดขึ้น เมื่อกระทบใจ สุดท้ายก็ไปปรากฏอยู่ที่ใจ ดังนั้น การกระทบสัมผัสกับอารมณ์จึงต้องรีบเข้ามาดูความรู้สึกนึกคิดว่ามันดีหรือร้ายประการใด ดูมันเกิดและดูมันดับ จนเห็นความไร้สาระของมัน



ดับอวิชชา ด้วยปัญญา

ในบ่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาท พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงสภาวะการเกิดทุกข์ โดยไม่มีบุคคลตัวตนเราเขาเข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นการแสดงถึงสภาวะล้วน ๆ ทรงแสดงให้เห็นว่า ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะมีอวิชชาเป็นต้นเหตุดังนี้

เพราะมีอวิชชาจึงมีสังขาร เพราะมีสังขารจึงมีวิญญาณ เพราะมีวิญญาณจึงมีนามรูป เพราะมีนามรูปจึงมีอายตนะ เพราะมีอายตนะจึงมีผัสสะ เพราะมีผัสสะจึงมีเวทนา เพราะมีเวทนาจึงมีตัณหา เพราะมีตัณหาจึงมีอุปาทาน เพราะมีอุปาทานจึงมีภพ(กรรมภพ) เพราะมีภพจึงมีชาติ เพราะมีชาติจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ในบ่วงโซ่ปฏิจจสมุปบาทแสดงให้เห็นว่าความโศกเศร้าเสียใจ การร่ำไห้รำพัน ความทุกข์ ความเจ็บปวด และความคับแค้นใจทั้งปวงนั้น ล้วนมีต้นเหตุมาจากอวิชชา ดังนั้น การจะดับทุกข์ต้องดับอวิชชา

การดับอวิชชาคือการทำให้จิตมีวิชชา มีปัญญา มีความรู้นั้น มีเพียงหนทางเดียว คือการเข้าไปศึกษาเรียนรู้ พิจารณา ค้นคว้า ไตร่ตรอง และทำความเข้าใจถึงแก่นแท้ของขันธ์ ๕ หรือกายใจ จนรู้จัก รู้จริง รู้แจ้ง เข้าใจและยอมรับความจริงของขันธ์

การยอมรับความจริงในขันธ์เป็นประเด็นสำคัญที่สุด คือเมื่อยอมรับความจริงว่ากายและใจนั้นมีสภาวะทุกข์ ขันธ์เป็นตัวทุกข์ จิตจะไม่คิดแก้ไขขันธ์ให้มีความสุขอีก เมื่อจิตปล่อยวางขันธ์ จิตจะหมดความดิ้นรน

การศึกษาให้รู้แจ้งความจริงในขันธ์ ๕ คือการเข้าไปรู้และเห็นว่า ขันธ์ห้าหรือกายใจมีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพื่อให้จิตเห็นความไร้แก่นสารสาระ เพื่อให้จิตเห็นสภาวะที่พึ่งไม่ได้ของขันธ์ จิตจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัด และถอดถอนความยินดีติดใจในขันธ์เสียได้

เมื่อพิจารณาขันธ์บ่อย ๆ ขันธ์จะแสดงสภาวะที่แท้จริงให้เห็นปรากฏดังนี้

✣ ขันธ์ ๕ มีสภาวะเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป รูปขันธ์ทั้งหลายกำลังดำเนินไปสู่ความแก่ เจ็บ และตายด้วยกันทั้งสิ้น ส่วนอาการนามขันธ์ก็เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวพอใจ เดี๋ยวไม่พอใจ เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย เดี๋ยวได้สัมผัสกับอารมณ์ที่ถูกใจ เดี๋ยวได้สัมผัสอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ จิตใจหรือนามขันธ์ก็อยู่ในสภาวะที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ปรวนแปรไปทุกขณะเช่นเดียวกับรูปขันธ์

✣ ขันธ์๕ มีสภาวะเป็นทุกขัง คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ รูปขันธ์มีสภาวะบีบคั้นภายในตนเองด้วยอาการหิว ง่วง อยากขับถ่าย สกปรก เจ็บป่วย ปวดเมื่อย ส่วนอาการนามขันธ์ก็ดิ้นรนด้วยเปลวเพลิงแห่งกิเลสตัณหา มีความอยาก ความต้องการที่ทำให้เร่าร้อนไม่หยุดหย่อน ตัณหาความอยากไม่เคยปรานีใคร

✣ ขันธ์ ๕ มีสภาวะเป็นอนัตตา จะบังคับบัญชา สั่งการ ควบคุม และแก้ไขอะไรไม่ได้ มันจะเกิดมันก็เกิด มันจะดับมันก็ดับ ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด ขันธ์ทั้ง ๕ คือรูปและนามเป็นสภาวะธรรมชาติที่ถูกสมมุติขึ้นชั่วคราว

ไม่นานก็แตกดับสิ้นไป ขันธ์จึงไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ เรา เขา เมื่อขันธ์ ๕ ดับไปแล้วก็ไม่มีอะไรเหลือให้หมายได้อีก รูปขันธ์ที่เคยมีเคยเห็นก็ไม่มีและไม่เห็นอีก นามขันธ์ที่แสนรู้ก็ดับลับหายไปจนสิ้น สุดท้ายเหลือแต่ความว่างเปล่า จิตที่เข้าถึงความจริงเช่นนี้บ่อย ๆ จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด และละความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ว่าเป็นเราได้

นอกจากเห็นสภาวะไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ หรือกายใจแล้ว หากศึกษาและพิจารณาขันธ์ ๕ บ่อย ๆ จะเห็นความจริงของขันธ์อีกว่า

✣ ขันธ์นั้นไร้สาระ ไร้แก่นสาร การเวียนเกิดเวียนตายทำให้ได้รับความทุกข์ ทุกครั้งที่เกิดต้องทุกข์ร่ำไป ทุกข์จากการถูกบังคับให้ศึกษาเล่าเรียน ทุกข์จากการตรากตรำทำงานหนัก ทุกข์จากความเสื่อมโทรมของร่างกาย และทุกข์ใจจากการรู้ว่าต้องตาย ต้องพลัดพรากจากคู่ครอง บุตรหลานบริวาร ทรัพย์สมบัติ และร่างกายที่แสนรักของตนเอง เมื่อตายแล้วต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ตายแล้วเท่ากับล้มละลายหมดตัว ไม่มีอะไรเหลือเลยแม้แต่ร่างกาย จึงเห็นความจริงว่าชีวิตเป็นเรื่องไร้สาระ ก่อนมาเกิดก็ว่างเปล่า ตายแล้วก็ว่างเปล่า

✣ ขันธ์ ๕ มิใช่ที่พึ่งที่แท้จริง เนื่องจากรูปขันธ์มีอาการเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันเกิดขึ้นไม่นานก็แก่เฒ่าชรา เสื่อมโทรม ร่วงโรย อับเฉาและตายไป รูปขันธ์นี้ไม่มั่นคง ไม่ถาวรคงทน สภาวะที่เกิดขึ้นและดับไปจึงไม่ใช่ตัวตน และไม่เป็นที่พึ่งของใคร ส่วนนามขันธ์หรืออาการใจก็เป็นสิ่งที่อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้น เมื่อรูปขันธ์ดับ อาการนามขันธ์ทั้งสี่อาการก็ดับ นามขันธ์นี้จึงมิใช่ที่พึ่งด้วยเช่นกัน

เมื่อจิตรู้สัจจะความจริง คือรู้แจ้ง รู้เท่าทันขันธ์ ๕ ว่ามีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ ไร้สาระ และไม่เป็นที่พึ่ง จิตจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัด คลาย

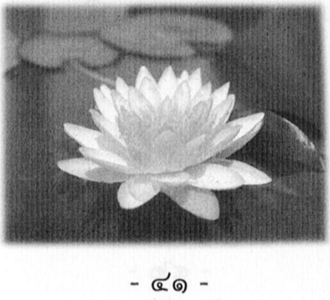
ความลุ่มหลงในกายและใจ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจให้เป็นไปตามสภาวะของธรรมชาติที่มันควรจะเป็น เมื่อจิตละความเห็นผิดและปล่อยวางกายใจได้แล้ว จิตจะประภัสสร ผ่องใส เบิกบาน รื่นรมย์ และไร้ความทุกข์

การเข้าถึงความจริงของขันธ์ ๕ ทำให้อยู่กับขันธ์ ๕ ที่มีสภาวะทุกข์ โดยที่จิตไม่ทุกข์ อยู่กับขันธ์ที่มีธรรมชาติปรุงแต่ง โดยที่จิตไม่เข้าไปปรุงแต่งขันธ์อีก จึงเรียกว่ามีวิชชา มีปัญญา จึงพ้นความหลง ความมัวเมา พ้นอวิชชา

แม้จะปล่อยวางขันธ์ ๕ หรือกายกับใจได้แล้ว เพื่อชำระจิตให้สะอาดหมดจด ขาวรอบและผ่องใส จำเป็นต้องอาศัยมรรคเป็นวิหารธรรม คือเป็นเครื่องอยู่ของจิต คือควรดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเจริญสติ และเจริญสมาธิตลอดไปจนกว่าขันธ์จะดับ

มรรคเป็นทางเฉพาะตัว ทางใครทางมัน ไม่สามารถเดินแทนกันได้ เมื่อยังไม่บรรลุธรรม เจริญมรรคเพื่อกำจัดอวิชชาการไม่รู้ความจริงเรื่องของกายใจ เมื่อบรรลุธรรมแล้ว เจริญมรรคเพื่อรักษาจิตให้สงบ สะอาด และขาวรอบ

ดับอวิชชาจึงพ้นทุกข์ มีวิชชาสันติสุขจึงบังเกิดขึ้น



ยอมรับว่ากายใจเป็นทุกข์ จึงดับทุกข์ได้

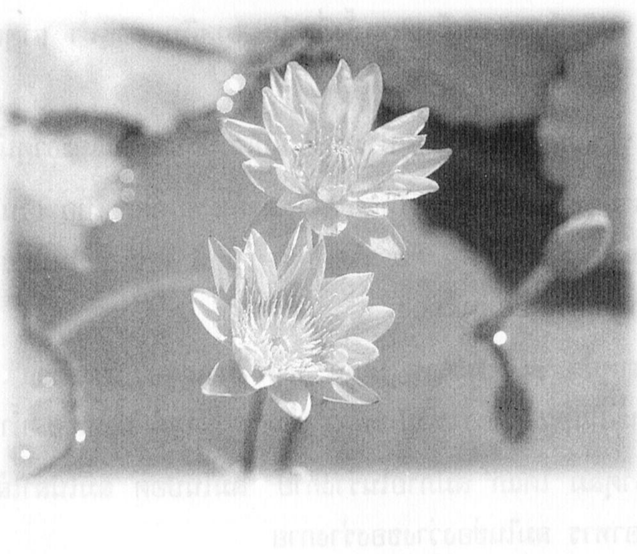
ความทุกข์คือ สภาวะ ของกายจิต
ความทุกข์คือ มิ่งมิตร ของสังขาร
ไม่มีใคร แก้ทุกข์ อยู่ได้นาน
ทุกข์บันดาล ปรากฏขึ้น อยู่ร่ำไป

สิ่งต้องทำ คือเรียนรู้ ในความจริง
ว่ากายใจ นั้นเป็นสิ่ง แก้ไม่ได้
เพียงยอมรับ เป็นเช่นนั้น จนวันตาย
จิตถอดถอน และละหน่าย ตัณหามาร

เมื่อรู้แท้ ว่ากายใจ คือตัวทุกข์
จึงไม่วิ่ง ไปหาสุข ในสงสาร
รู้ความทุกข์ อยู่กับทุกข์ จึงหมดพาล
พ้นว่ายวาน ในตัณหา พาสิ้นกรรม

หมวดที่ ๒

ความรู้เรื่องขันธ์



ส่วนประกอบของขันธ์ห้า

ขันธ์ห้า คือส่วนประกอบของกายและใจ กายเรียกว่ารูปขันธ์ ส่วนจิตใจเรียกว่านามขันธ์

รูปขันธ์ คือร่างกาย เป็นก้อนเป็นแท่ง มีสีสันหลากหลาย เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ สัมผัสได้

✣ **รูปขันธ์ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่** คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

✣ **รูปขันธ์มีอาการ ๓๒ ประการ** นับเฉพาะธาตุดินและธาตุน้ำ

- **ธาตุดิน ๒๐ ประการ** ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อมันสมอง

- **ธาตุน้ำ ๑๒ ประการ** ได้แก่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ

- **ธาตุลม** ได้แก่ ลมภายในร่างกาย ลมในปอด ลมในลำไส้ ลมในกระเพาะอาหาร ลมในช่องว่างของร่างกาย

- **ธาตุไฟ** ได้แก่ ไฟที่เอิบอาบและให้ความอบอุ่นทั่วร่างกาย

นามขันธ์สี่ คืออาการของจิตใจ มองเห็นไม่ได้ สัมผัสไม่ได้ แต่รับรู้และรู้สึกได้ นามขันธ์ทั้งสี่อาการมีดังนี้คือ

๑. เวทนาขันธ์ ได้แก่

✣ เวทนาทางกาย คือ

สุขเวทนา คือกายปรกติ แข็งแรง สบายดี

ทุกขเวทนา คือกายเจ็บป่วย ปวดเมื่อย ไม่สบาย

อทุกขมสุขเวทนา คือ กายไม่สุขไม่ทุกข์ เฉย ๆ

✣ เวทนาทางใจ คือ

โสมนัสเวทนา คือ ความสุขใจ สบายใจ ร่าเริง

โทมนัสเวทนา คือ ความทุกข์ใจ ความโศกเศร้า เสียใจ กลัดกลุ้ม วิตกกังวลห่วงใย

อุเบกขาเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ จึงรู้สึกเฉย ๆ

๒. สัญญาขันธ์ ได้แก่ ความจำได้ และหมายรู้

สัญญาขันธ์เป็นศูนย์ความจำ ประสบการณ์ที่ได้รับจากผัสสะจะถูกเก็บบันทึกไว้ สัญญาเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับการนึกคิดปรุงแต่ง การแสดงความเห็นและความรู้สึก สัญญาจะจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัส จำความคิดนึกและอารมณ์ต่าง ๆ และเก็บบันทึกไว้ภายในสมองและจิตใต้สำนึก

สัญญาคือผู้ตีความหมาย หรือให้ค่าของอารมณ์ที่รับกระทบด้วยการเปรียบเทียบกับข้อมูลที่มีอยู่แล้ว เนื่องจากจิตมีอวิชชาความหลง จึงทำให้สัญญาตีค่าและให้ความหมายผิด ๆ อยู่เสมอ

สัญญาคือศูนย์บันทึกกรรมและวิบากของกรรม เพื่อส่งผลให้แก่ตนเอง

สัญญาขันธ์ ทำหน้าที่หลายประการดังนี้

๑. ทำหน้าที่จดจำเรื่องราวและประสบการณ์ที่วิญญาณขันธ์รับรู้เข้ามาทางอายตนะทั้งหมด เนื่องจากความจำผิดนี่เองที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่า "นี่คือคนเดิม" ตั้งแต่เด็กจนตาย แท้จริงแล้ว ไม่ว่ารูปขันธ์และนามขันธ์ต่างเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ ไม่ได้อยู่ในสภาวะเดิม แต่สัญญาทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนเดิม เพราะรู้ผิดจึงจำผิด

๒. ทำหน้าที่บันทึกเรื่องราวทั้งหมดของชีวิต บันทึกกรรมทั้งหมดที่ตนกระทำไว้ ไม่ว่าคิด พูด และทำ เพื่อส่งวิบากหรือผลให้แก่ขันธ์ที่จะเกิดขึ้นต่อ ๆ ไป

๓. ทำหน้าที่ตีค่าและให้ความหมายในสิ่งที่ตนได้ประสบทั้งหมด การตีค่าว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนั้นไม่ดี สิ่งนี้สูงส่ง สิ่งนั้นต่ำช้า สัญญาตีค่าและให้ความหมายได้เพราะอาศัยการประมวลข้อมูลจากประสบการณ์ที่ตนเคยได้รับมาในอดีตทั้งหมด เนื่องจากประสบการณ์แต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้น การให้คุณค่าต่อสิ่งที่เข้ามากระทบสัมผัสจึงแตกต่างกันไป

๓. สังขารขันธ์ ได้แก่ ความคิดปรุงแต่ง คิดปรุงแต่งได้เพราะจำได้ หากจำไม่ได้ก็คิดปรุงแต่งไม่ได้ สัญญาจึงเป็นรากฐานของสังขาร สังขารจะปรุงแต่งนึกคิดในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหมดที่รับกระทบเข้ามาทางอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สังขารจะปรุงดีหรือปรุงร้ายขึ้นกับอารมณ์ที่รับกระทบว่าถูกใจหรือไม่ถูกใจ ถ้าถูกใจ พอใจก็ปรุงดี ถ้าไม่ถูกใจ ไม่พอใจก็ปรุงไม่ดี ความคิดเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นเอง จึงไม่ใช่ความจริง เช่น คิดว่าตนเป็นมหาเศรษฐี คิดว่าตนเป็นนักดนตรีชั้นเลิศ คิดว่าตนเป็นนายกรัฐมนตรี คิดว่าตนเป็นคนเก่งที่สุดในโลก คิดว่าตนถูกต้องทั้งหมด คิดว่าตนเองแสนดี แสนประเสริฐ คนทั้งหลายทุกข์เพราะ

เชื่อความคิดที่คิดเอาเองเหล่านี้ ลักษณะพิเศษของสังขาร คือ

๑. ความคิดคือการปรุงแต่ง ฉะนั้น การปรุงแต่งจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ ความคิดส่วนใหญ่มักจะไม่จริง เช่น คิดว่าตนเป็นมหาเศรษฐี คิดว่าตนเป็นคนดี คิดว่าตนเป็นคนเก่งที่สุด เป็นต้น ความคิดจะกลายเป็นความจริงได้ ต้องมีความตั้งใจและต้องลงมือทำตามที่ตั้งใจไว้ จึงสามารถทำความฝันให้เป็นความจริงได้ ถ้าคิดแล้วทิ้งไปก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

๒. การคิด คือการอัดสำเนาเหตุการณ์จริงซ้ำแล้วซ้ำอีก คิดร้อยครั้งก็เท่ากับอัดสำเนาร้อยใบ คิดพันครั้งก็เท่ากับอัดสำเนาพันใบ เหตุการณ์จริงเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว แต่เราสามารถคิดได้นับครั้งไม่ถ้วน ถ้าคิดถึงความดี เรื่องที่ดี จะเท่ากับจิตอัดสำเนาบุญให้เพิ่มพูนขึ้น ถ้าคิดถึงความชั่วเรื่องที่เลวร้าย จะเท่ากับจิตอัดสำเนาบาปให้เพิ่มขึ้น ผลของการอัดสำเนาบุญหรืออัดสำเนาบาป คือเพิ่มคุณและเพิ่มโทษแก่ตนเอง ฉะนั้นจึงต้องระ-มัดระวังความคิด เพราะการทำบาปกรรมเพียงครั้งเดียว แต่คิดถึงบาปกรรมเหล่านั้นบ่อย ๆ เท่ากับเพิ่มพูนบาปกรรมให้แก่จิตซ้ำแล้วซ้ำอีก และสิ่งที่เป็นบาปหรือความชั่วร้าย ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งคิดก็ยิ่งเจ็บปวด ดังนั้น คนที่ทำร้ายตนเองได้มากที่สุดจึงมิใช่ใคร คือตนเอง ทำร้ายตนด้วยความคิดนี่เอง

๔. วิญญาณขันธ์ ได้แก่ อาการรู้ อาการเข้าใจ วิญญาณขันธ์เป็นสภาวะที่จิตออกไปรับอารมณ์โดยผ่านอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อรับอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิดส่งไปให้จิตใจ วิญญาณรู้รูปทางตาด้วยการเห็น รู้เสียงทางหูด้วยการได้ยิน รู้กลิ่นทางจมูกด้วยการดม รู้รสทางลิ้นด้วยลิ้มรส รู้เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงทางกายด้วยการสัมผัส รู้อารมณ์ทางใจด้วยการนึกคิด เพราะอวิชชาจึงทำให้รู้ผิดเห็นผิด และคิดผิด เช่น เห็นรูปที่เป็นสีและเป็นธาตุว่าเป็นตัวเป็นตนคน

สัตว์เราเขาและเกิดอาการหลงใหล

วิญญาณขันธ์มีสภาวะรู้เช่นเดียวกับจิตที่เป็นธาตุรู้ ดังนั้น คนทั้งหลายจึงเรียกจิตว่าวิญญาณ และเรียกวิญญาณว่าจิต หรือเรียกรวม ๆ กันไปว่า จิตวิญญาณ

ชีวิตต้องได้รับการชำระล้างจึงสะอาดหมดจด ชำระกายด้วยน้ำสะอาด ชำระจิตด้วยน้ำทิพย์แห่งธรรม จะมีประโยชน์อะไรที่บุคคลมัวชำระร่างกาย แต่ปล่อยให้จิตใจเกรอะกรังด้วยความคิดต่ำช้า และนั่งโศกเศร้าเสียใจ



การกำเนิดของรูปขันธ์และนามขันธ์

การกำเนิดขึ้นของขันธ์ห้าหรือกายใจนั้น เริ่มต้นจากพ่อและแม่เป็นผู้ให้รูปขันธ์ คือเมื่อตัวเชื้อหรือสเปิร์มในอสุจิของพ่อได้ผสมกับไข่ของแม่เป็นรูปเรียบร้อยแล้ว ปฏิสนธิจิตหรือปฏิสนธิวิญญาณจะหยั่งลงสู่ครรภ์มารดาเป็นเจ้าของครอบครองรูปนั้น เมื่อปฏิสนธิจิตใดหยั่งลงสู่รูปแล้ว จิตดวงนั้นก็จะเป็นเจ้าของรูปที่ตนเข้าครอบครอง จิตจะเริ่มต้นสร้างรูปกายให้เป็นไปตามกรรม ตามบุญบาป และตามความรู้ความสามารถของตน จึงกล่าวได้ว่าจิตคือผู้สร้าง ถ้ารูปใดที่ผสมเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่ปฏิสนธิวิญญาณไม่หยั่งลง รูปนั้นก็จะฝ่อตายไปภายใน ๗ วัน

รูปกายคือบ้านเรือนของจิต จิตสร้างรูปขันธ์ตามกองทุนของบุญบาปที่ตนสะสมไว้ จิตดวงใดมีบุญมากและมีความรู้ความสามารถมาก จะสร้างบ้านคือร่างกายของตนให้สวยงามและแข็งแรง มีสมองดี ถ้าจิตดวงใดบุญน้อย ความรู้ความสามารถน้อยจะสร้างบ้านคือร่างกายไม่สวยงาม อ่อนแอและสมองไม่ดี ถ้ามีบุญน้อยมากบางครั้งอาจจะพิกลพิการ บ้าใบ้บอดหนวกไม่สมประกอบ ดังนั้น จิตจะสร้างรูปได้ดีมากน้อยเพียงใดจึงขึ้นกับกองทุนแห่งบุญบาปที่ตนเคยสะสมไว้ภายในภวังคจิตหรือจิตใต้สำนึกนั้นเอง เราอาจกล่าวได้ว่า รูปเป็นไปตามคุณภาพของจิต

รูปใช้เวลาเจริญเติบโตภายในครรภ์มารดา ๑๐ เดือน เมื่อจิตครอบ-ครองรูปได้แล้วจะฝังตัวอยู่ภายในครรภ์ เพื่อรอให้รูปเจริญเติบโต รูปขันธ์จะรับอาหารจากครรภ์มารดาจนครบ ๑๐ เดือน (ทางการแพทย์นับหลังจากตั้งครรภ์แล้ว ๑ เดือนคือหลังประจำเดือนไม่มา จึงนับการตั้งครรภ์เป็น ๙ เดือน) เมื่อรูปขันธ์แข็งแรงพอแล้วจะคลอดออกมาสู่โลกภายนอก ในขณะที่คลอดออกมาไม่เคยมีใครหัวเราะร่าด้วยความยินดี ต่างออกมาพร้อมกับเสียงร้องไห้กันถ้วนหน้า ร้องไห้เนื่องจากได้รับความเจ็บปวดจากการบีบรัดขณะคลอด การกระทบอากาศที่ผิดแผกจากครรภ์มารดา และแสงสว่างจ้าที่กระทบตาอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน และสาเหตุอื่น ๆ อีก การเกิดนี้ช่างทุกข์ทรมานตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ทุกข์ในขณะคลอด และจะทุกข์ต่อไปจนวันตาย

จิตจะสอนรูปเพื่อให้รูปทำงานตามคำสั่งของตน เมื่อจิตได้รูปขันธ์ที่สมบูรณ์ออกมาอยู่ในโลกได้แล้ว จิตจะพยายามสอนรูปขันธ์เพื่อให้สามารถใช้งานได้ สอนให้ยืน นั่ง เดิน และหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ รูปขันธ์จะค่อย ๆ แข็งแรงและเติบโตขึ้นตามอาหารที่หล่อเลี้ยง เมื่อรูปขันธ์แข็งแรงขึ้น ความสามารถก็เพิ่มพูนมากขึ้น จิตมีความยินดีพอใจที่ควบคุมรูปขันธ์ได้ในระดับหนึ่ง สั่งให้รูปทำงานตามที่ตนต้องการได้ นี่คือจุดเริ่มต้นที่จิตลุ่มหลงและยึดถือในรูปว่าเป็น "เรา" แต่จิตมิได้สำเหนียกว่า แท้จริงแล้วรูปนี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิตทั้งหมด มันอยากแก่มันก็แก่ มันอยากเจ็บมันก็เจ็บ มันอยากตายมันก็ตาย จิตไม่สามารถควบคุมรูปให้คงทนแข็งแรงตลอดไปได้

นามขันธ์อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้น เมื่อได้รูปขันธ์แล้ว นามขันธ์ที่อาศัยรูปเกิดจะค่อย ๆ พัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นามขันธ์ที่อาศัยรูปเกิดอัน-ดับแรกคือวิญญาณหรือตัวรู้หรือผู้รู้ เมื่อมีรูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ก็เริ่มรับรู้อารมณ์ที่มากระทบสัมผัสรูป จากนั้นเวทนา คือความรู้สึกสุขหรือทุกข์จะเกิดขึ้น ในขณะที่เพิ่งคลอดจากครรภ์มารดา วิญญาณจะรับรู้อารมณ์เพียง

ไม่กี่อย่าง เช่น รู้ว่าหิว เมื่อเกิดทุกขเวทนาจึงร้องไห้ขออาหาร รู้ว่าร่างสกปรกแฉะชื้นด้วยอุจจาระปัสสาวะ เกิดทุกขเวทนาจึงร้องไห้ขอให้ผู้อื่นช่วยเหลือ นามขันธ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับรูปขันธ์ก็คือวิญญาณขันธ์และเวทนาขันธ์

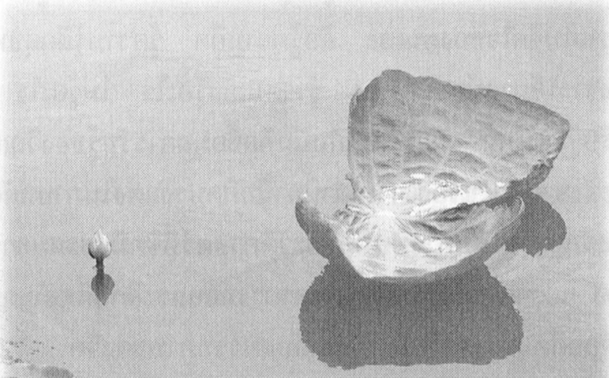
ต่อมาเมื่อสมองพัฒนาเติบโตขึ้น สัญญาขันธ์คือความจำเริ่มทำงาน เริ่มจดจำหน้าพ่อแม่ได้ พ่อแม่สอนให้รู้จักชื่อของตนเองที่พ่อแม่สมมุติตั้งขึ้นต่อมาจดจำบุคคลใกล้ชิดได้ สัญญาความจำจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นจากความจำสั้น ๆ ค่อย ๆ จำเรื่องราวได้มากขึ้น ๆ เมื่อสัญญาความจำทำงานได้เต็มที่แล้ว สังขารความคิดปรุงแต่งก็เริ่มทำงาน คิดได้เพราะจำได้ หากจำไม่ได้ก็คิดไม่ได้ ดังนั้น สัญญาจึงเป็นรากฐานและเป็นข้อมูลของสังขาร สัญญาและสังขารจึงอาศัยกันและทำงานร่วมกัน

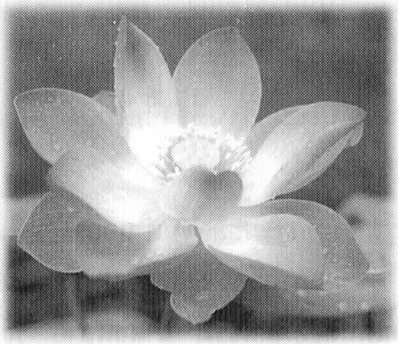
วิญญาณหรือตัวรู้รับรู้อารมณ์สองทาง คือ รู้อารมณ์หรือเรื่องราวภายนอกที่ผ่านทางอายตนะคือตา หู จมูก ลิ้น กาย และรับรู้อารมณ์หรือรู้เรื่องราวภายในจิตใจของตนเอง คือรู้ความคิด รู้ความรู้สึกสุขทุกข์ รู้ว่าจดจำเรื่องราวได้มากน้อยแค่ไหน รู้ว่าตนเองรู้อะไร ไม่รู้อะไร ทุกครั้งที่วิญญาณรับรู้อารมณ์ สัญญาจะเก็บบันทึกข้อมูลการรับรู้ของวิญญาณไว้ทั้งหมด และสังขารจะนำเรื่องราวเหล่านี้มานึกคิดปรุงแต่งในภายหลัง การเก็บข้อมูลของสัญญา คือการบันทึกประวัติศาสตร์ที่จิตมีประสบการณ์ตรงในทุก ๆ เรื่อง และบุคคลที่มีอภิญญาจะสามารถย้อนระลึกอดีตสัญญาได้ ส่วนใครจะระลึกอดีตได้มากหรือน้อยก็ขึ้นกับสมรรถภาพของจิต

เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ การที่จิตจะเกิดเวทนาอย่างไรขึ้นกับการรับกระทบอารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน สุขเพราะอารมณ์ดี ถูกใจเป็นราคะ ทุกข์เพราะอารมณ์ไม่ดี ไม่ถูกใจเป็นโทสะ เฉย ๆ เพราะไม่สนใจอารมณ์เป็นโมหะ เวทนาเป็นผลการทำงานของสัญญา สังขาร และวิญญาณ

ทั้งรูปและนามต่างอาศัยกันและกัน รูปขันธ์เปรียบเสมือนท่อนไม้ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ต้องอาศัยนามขันธ์ในการรับรู้รับทราบ ในทางกลับกันนามขันธ์สี่จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีรูปขันธ์เป็นพื้นฐานรองรับให้เกิดขึ้น

จริตนิสัยเกิดขึ้นจากการสั่งสมประสบการณ์ของจิต ประสบการณ์ดี นิสัยดี ประสบการณ์เลว นิสัยเลว นิสัยดีทำดีได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก นิสัยชั่วทำชั่วได้ง่าย ทำดีได้ยาก คนมีนิสัยชั่วต้องรู้จักหักดิบ จึงเปลี่ยนแปลงตนเองได้สำเร็จ





กรรมและวิบาก

กรรม คือเจตนา เมื่อมีเจตนาเกิดขึ้นแล้ว บุคคลย่อมทำกรรมโดยทางกาย วาจา และใจ กรรมแบ่งออกเป็น

✣ กรรมที่ให้ผลหมุนเวียนในวัฏฏะสงสาร คือ กรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม หรือการฆ่าและเบียดเบียนผู้อื่น การลักทรัพย์ เป็นต้น กรรมดีให้ผลไปเสวยความสุขในเทวภูมิและมนุษย์ภูมิ กรรมชั่วให้ผลไปเสวยทุกข์ในอบายภูมิสี่ ได้แก่ เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และนรก

✣ กรรมที่ให้ผลตัดวัฏฏะสงสาร คือ การเจริญมรรค ได้แก่ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งความจริงในชีวิต และคิดหาหนทางออกจากการเวียนตายเวียนเกิดอันไร้สาระแก่นสารนี้

ขันธ์ ๕ หรือกายใจได้รับผลกรรมในขณะที่หมุนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารสองประการ คือ

✣ อดีตกรรม เป็นกรรมที่กระทำไว้ในอดีตชาติและกำลังให้ผลในปัจจุบันชาติหรือรอให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป

✣ ปัจจุบันกรรม เป็นกรรมที่ทำขึ้นในปัจจุบันชาติ จะให้ผลทั้งในปัจจุบันชาติและอนาคตชาติ

ถ้าต้องการจะรู้ว่าอดีตกรรมของตนเป็นอย่างไร ให้ดูผลที่กำลังเกิดขึ้นแก่ชีวิตในปัจจุบัน ดูจากสถานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันมันฟ้องให้เห็นถึงอดีตกรรม ถ้าสุขสบาย รุ่งเรือง เจริญก้าวหน้าแสดงว่าทำกุศลกรรมไว้มาก ถ้าแร้นแค้น ลำบาก ตกต่ำ ล้มเหลว แสดงว่าทำอกุศลกรรมไว้มาก ผลที่ได้รับในปัจจุบันคือกรรมในอดีต

ถ้าต้องการจะรู้ว่าชีวิตในอนาคตของตนจะเป็นอย่างไร ให้ดูจากการกระทำกรรมในปัจจุบันนี้ ถ้าปัจจุบันกระทำกุศลกรรมไว้มาก เช่น ให้ทาน รักษาศีล มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเสมอจะทำให้ชีวิตในอนาคตสบาย สูงส่ง เจริญรุ่งเรือง ถ้ากระทำอกุศลกรรมในปัจจุบันได้มาก เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น จะทำให้ชีวิตในอนาคตมีศัตรูมาก ล้มเหลว ตกต่ำ และลำบากยากแค้น อนาคตจึงอยู่ในกำมือของเรา ขึ้นอยู่กับการทำปัจจุบันกรรม กรรมในปัจจุบันให้ผลในอนาคต เราไม่สามารถแก้ไขอดีตกรรมได้ แต่เราตั้งใจทำปัจจุบันกรรมให้ดีได้

ผลของกรรมจะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับเจตนา เจตนาแรงให้ผลมาก เจตนาน้อยให้ผลเบา กรรมที่มีเจตนาต่อเนื่องไม่ขาดสาย จะให้ผลในปัจจุบันชาติทันที เช่น ถ้าขยันหมั่นเพียรทำมาหากินและเก็บหอมรอมริบตลอดระยะเวลา ๒๐-๓๐ ปีอย่างต่อเนื่อง กรรมดีที่เป็นครุกรรมจะให้ผลในปัจจุบันชาติ จะเปลี่ยนแปลงจากคนยากจนกลายเป็นคนร่ำรวย ในทางกลับกัน ถ้าลักเล็กขโมยน้อยตั้งแต่เด็กจนกลายเป็นนายโจร ปล้นฆ่าผู้คน แรก ๆ

กรรมชั่วยังไม่ส่งผล จึงหลงระเริงใจ เมื่อทำกรรมชั่วต่อเนื่องยาวนาน ครุกรรมหรือกรรมหนักจะให้ผลในปัจจุบันชาติ ทำให้เขาต้องถูกจับติดคุก หรือถูกฆ่าตายกลางถนน ชีวิตของบุคคลใดจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับเจตนาแห่งกรรมที่เขากระทำไว้เองทั้งสิ้น ไม่มีใครมาดลบันดาลให้เป็นไป

รูปขันธ์หรือร่างกายเป็นวิบากหรือผลของอดีตกรรม ทุกคนเกิดมาได้รูปร่างกายสวยงามหรืออัปลักษณ์ สุขภาพแข็งแรงหรืออ่อนแอ สติปัญญาดีหรือเลว ฐานะดีหรือเลว ชาติตระกูลสูงหรือต่ำ บริวารมากหรือน้อย ล้วนเป็นผลจากอดีตกรรมที่ตนได้กระทำไว้เองทั้งสิ้น ไม่มีใครมาบันดาลให้เป็นไป แม้พ่อแม่ก็ตั้งความปรารถนาในร่างกายของลูกไม่ได้ ถ้าพ่อแม่ตั้งความปรารถนาในลูกได้ คงจะไม่มีลูกที่อัปลักษณ์ บ้าใบ้บอดหนวก พิกลพิการ โง่เขลาเบาปัญญา นอกจากกรรมจะให้ผลในขณะเกิดแล้ว ยังให้ผลต่อไปตลอดชีวิตอีกด้วย ดังนั้น ชีวิตจะสูงส่งหรือตกต่ำล้วนเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ฉะนั้น ไม่ว่าชีวิตจะตกต่ำเลวทรามเพียงใด จงอย่ากล่าวโทษผู้อื่น แต่ให้ตระหนักรู้ว่าตนคือผู้ทำให้ตนเป็นไป

เราเป็นผู้เลือกเกิด เราเป็นผู้เลือกเป็น และเราอีกนั่นแหละที่เป็นผู้เลือกไม่เกิด เราเลือกเองทั้งสิ้น

ผลของกรรมดีตัดรอนผลของกรรมไม่ดีได้ เนื่องจากจิตดวงนี้เวียนตายเวียนเกิดในวัฏฏะสงสารมานานแสนนาน จึงเคยทำทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดีไว้มากมาย ดังนั้น เพื่อตัดรอนมิให้กรรมชั่วส่งผลในปัจจุบันชาติ จึงต้องหมั่นกระทำกรรมดีไว้ให้มาก เพื่อให้กรรมดีวิ่งแซงหน้าส่งผลก่อนกรรมชั่ว เมื่อกรรมชั่วไม่มีโอกาสส่งผล กายใจในปัจจุบันก็สบาย

การรู้ชัดและเข้าใจในกรรมและผลของกรรม ทำให้เกิดปัญญาญาณใคร่จะหาหนทางพ้นทุกข์พ้นร้อน จิตใดที่ปรารถนาความสุขความสำเร็จ ควร

เริ่มพัฒนาปรับปรุงมโนกรรม วจีกรรม และกายกรรมให้ดีขึ้น หมั่นสร้าง-สรรค์บุญกุศลให้มากขึ้น และลดการทำบาปกรรมทั้งปวง ผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์เด็ดขาด ควรหมั่นเพียรกระทำกรรมเพื่อการหลุดพ้น คือการเจริญสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ การเจริญสติ เจริญปัญญา พิจารณากายและใจลงเป็นไตรลักษณ์

อยู่กับโลกต้องรู้เท่าทันโลก อยู่กับขันธ์ต้องรู้เท่าทันขันธ์ เมื่อขันธ์เจ็บป่วย ก็แค่ยอมเจ็บ ยอมตาย แค่นี้ก็ยกเอาความทุกข์ทิ้งออกจากอกได้แล้ว

การรู้เท่าทันชีวิต คือการเป็นผู้ดู เป็นผู้สังเกตการณ์ มิใช่คนลงไปเล่น เหมือนยืนดูเขาเล่นละคร เหมือนยืนอยู่บนสะพานดูกระแสน้ำที่ไหลไป ๆ ไม่ต้องเข้าไปเป็นผู้เล่นละครเอง ไม่ต้องลงไปว่ายวนอยู่ในน้ำเอง ปล่อยให้ความสุขและความทุกข์ไหลลอยผ่านมาแล้วผ่านไป จิตใจก็สบาย



กรรมสร้างรูป

แม้รูปจะมีต้นกำเนิดมาจากยีนของพ่อแม่ แต่การได้รูปมีลักษณะสวยงาม สุขภาพแข็งแรง และมีสติปัญญาแค่ไหนเพียงใด ขึ้นอยู่กับกรรมในจิตที่มาอาศัยและสร้างรูปนั้นขึ้น เปรียบเทียบเหมือนพวกเราได้ดินน้ำมันมาก้อนหนึ่งและให้ปั้นรูปคน การที่ใครจะปั้นรูปได้สวยงามประณีตแค่ไหนเพียงใด ขึ้นกับสติปัญญาความรู้ความสามารถของผู้ปั้น มิได้ขึ้นอยู่กับผู้ให้ดินน้ำมันหรือดินน้ำมันที่ได้รับแต่ประการใด

จิตคือผู้ปั้นรูป รูปทั้งหลายมิได้เกิดจากการปั้นหรือการสร้างของพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ปั้นลูกได้ คงจะไม่มีพ่อแม่คนใดอยากปั้นลูกให้มีรูปร่างอัปลักษณ์ โง่เขลา บ้าใบ้บอดหนวก พิกลพิการแน่นอน ดังนั้น รูปทั้งหลายจึงเป็นไปตามกรรมและสติปัญญา ความรู้ความสามารถของจิตที่เข้าครอบครองและสร้างรูปนั้น

จิตที่ยังมีปัญญาน้อยและยังไม่รู้แจ้งถึงความจริงของชีวิต ยังต้องเดินทางต่อไปเพื่อเพิ่มพูนสติปัญญาและค้นหาความจริง จิตที่มีปัญญาน้อยเหล่านี้ล้วนปรารถนาอยากจะเกิดอีก ผู้ที่ลำบากอยู่ก็ปรารถนาจะเกิดให้ดีกว่าเดิม สบายกว่าเดิม ผู้ที่สบายอยู่แล้วก็ปรารถนาจะให้สุขสบายยิ่งขึ้น ความอยากเกิดอีกนี่แหละ คือต้นเหตุที่ทำให้จิตต้องเดินทางกลับมาสร้างขันธ์ ๕ คือกายใจอยู่ในวัฏฏะสงสารอันยาวไกลนานแสนนาน

การทำบุญให้ทานคือวัฏฏะกุศล เป็นการสร้างอริยทรัพย์หรือเสบียงไว้ใช้สำหรับเดินทางในระหว่างภพชาติ เป็นกุศลที่ทำให้เวียน ส่วนวิวัฏฏะกุศลคือการเจริญสติสัมปชัญญะ การศึกษาหาความรู้เรื่องชีวิต การรู้เท่าทันความจริงของชีวิตเป็นกุศลที่กระทำเพื่อลดภพชาติให้น้อยลง จนไม่เกิดอีกในที่สุด

เมื่อจิตยังประกอบด้วยอวิชชาคือการไม่รู้ความจริงของชีวิต ทำให้เกิดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า และเกิดตัณหาความอยากเกิดอีกร่ำไป การเกิดขึ้นของขันธ์ห้าคือการเกิดขึ้นของความทุกข์นั่นเอง หากดับการเกิดเสียได้คือไม่มีขันธ์อีก ก็จะไม่มีอะไรจะมารับวิบากของกรรมอีก **การหลุดพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริงจึงหมายถึงตายแล้วไม่เกิดอีก**

เมื่อยังมีการเกิด ขันธ์ยังต้องรับผลของกรรมอีก เนื่องจากไม่เคยมีใครทำเฉพาะกรรมดีแต่เพียงประการเดียว ต่างทำกรรมดีบ้าง ทำกรรมชั่วบ้าง ดังนั้น ทุกครั้งที่เกิดมาแล้ว ชีวิตจึงสุขบ้าง ทุกข์บ้าง คละเคล้ากันไปเสมอ การเห็นรูปสวย ได้ยินเสียงชื่นชม ยกย่องสรรเสริญ ได้กลิ่นหอม ได้รับรสอร่อย สัมผัสดี และการนึกคิดดี เหล่านี้เป็นผลของกุศลกรรม ผัสสะในทวารทั้งหกที่ดีเหล่านี้ล้วนเกิดจากวิบากของกุศลกรรมกำลังให้ผล จึงทำให้ขันธ์ได้รับสิ่งดี ๆ ในทางกลับกันเมื่อเห็นรูปไม่สวย ได้ยินเสียงตำหนิ นินทาด่าว่า ได้กลิ่นเหม็น ได้รับรสไม่อร่อย สัมผัสไม่ดี และคิดเรื่องเลวร้าย เหล่านี้คือผลของอกุศลกรรม ผัสสะที่ไม่ดีเหล่านี้ล้วนเกิดจากวิบากของอกุศลกรรมกำลังให้ผล

การเข้าใจและรู้ชัดเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรม ทำให้จิตสงบระงับ ไม่ดิ้นรนกระวนกระวายที่จะแก้ไขผลคือความทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่ และไม่กระทำกรรมใหม่ที่ผิดพลาดและชั่วร้ายอีก การยอมรับผลของกรรมเก่าด้วยจิตใจที่ยินยอม ไม่กล่าวโทษใคร ไม่ถือสาหาความใคร และไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นอีก จึงเท่ากับไม่สร้างกรรมชั่วใด ๆ อันจะให้ผลร้ายแก่ตนขึ้น

มาอีก

ทุกครั้งที่เกิดต้องทุกข์ร่ำไป คนรวยก็ทุกข์แบบคนรวย คนจนก็ทุกข์แบบคนจน คนเก่งก็ทุกข์แบบคนเก่ง คนโง่ก็ทุกข์แบบคนโง่ คนดีก็ทุกข์แบบคนดี คนเลวก็ทุกข์แบบคนเลว คนสวยก็ทุกข์แบบคนสวย คนอัปลักษณ์ก็ทุกข์แบบคนอัปลักษณ์ ทุกครั้งที่เกิดและมีขันธ์ห้าขึ้นมา มันไม่เคยทำให้ใครได้รับความสุขความสมหวังอย่างแท้จริงสักครั้งเดียว การไม่เกิด การไม่มีขันธ์อีกจึงหมดทุกข์ทั้งปวง

เจตนาคือกรรม ทุกชีวิตเกิดขึ้นมาด้วยวิบากของกรรม และไม่มีกรรมใดที่ไม่ให้ผล เว้นแต่จะให้ผลช้าหรือเร็วเท่านั้น เจตนาในขณะทำกรรมที่มีความตั้งใจสูงและกระทำต่อเนื่องยาวนานจะให้ผลก่อน เจตนาน้อยจะให้ผลช้า





นามขันธ์อาศัยรูปขันธ์เกิดอย่างไร

รูปขันธ์เปรียบเสมือนแผ่นดิน แผ่นดินเป็นต้นกำเนิดของสรรพสัตว์ ต้นไม้ และสรรพสิ่งเช่นใด รูปขันธ์ก็เป็นที่อาศัยเกิดของนามขันธ์ทั้งหลายเช่นนั้น

เวทนาอาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้าไม่มีรูปจะไม่มีเวทนา ความเจ็บปวดทั้งหลายเกิดขึ้นได้เพราะมีรูป เช่น ถ้าไม่มีหัวจะไม่มีอาการปวดหัว ถ้าไม่มีแขนจะไม่มีอาการปวดแขน ถ้าไม่มีรูปจะไม่มีอาการยินดียินร้าย ดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ เวทนาเกิดขึ้นได้เพราะมีรูป เวทนาจึงอาศัยรูปเกิดขึ้น เมื่อรูปดับ เวทนาก็ดับ

สัญญาอาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นอย่างไร สัญญาความทรงจำและการตีความหมายหรือให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นได้เพราะมีสมอง ถ้าไม่มีสมอง ความจำจะเกิดขึ้นไม่ได้ สมองเป็นศูนย์กลางความทรงจำ สมองเก็บบันทึกข้อมูลทั้งหลายจากประสบการณ์ของชีวิต การจำแนกแยกแยะว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรน่ารัก อะไรน่าชัง เป็นไปตามข้อมูลที่สะสมไว้ สิ่งที่ถูกใจจะเห็นว่าดี น่ารัก สิ่งที่ไม่ถูกใจจะเห็นว่าไม่ดี น่าชัง การตีค่าของสัญญาเกิดจาก

ประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่ได้รับข้อมูลสะสมไว้แตกต่างกัน เมื่อรูปดับ สมองที่เป็นรูปดับ สัญญาความจำก็ดับ

สังขารอาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นอย่างไร สังขารความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นได้เนื่องจากอาศัยสมองและสัญญาความทรงจำ เมื่อจำได้จึงนึกคิดได้ ถ้าจำไม่ได้จะนึกคิดไม่ได้ ความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเนื่องจากขาดสติ เกิดจากอวิชชา สังขารต้องอาศัยสมองและความทรงจำเกิดขึ้น เมื่อรูปดับ สมองดับ สังขารก็ดับ

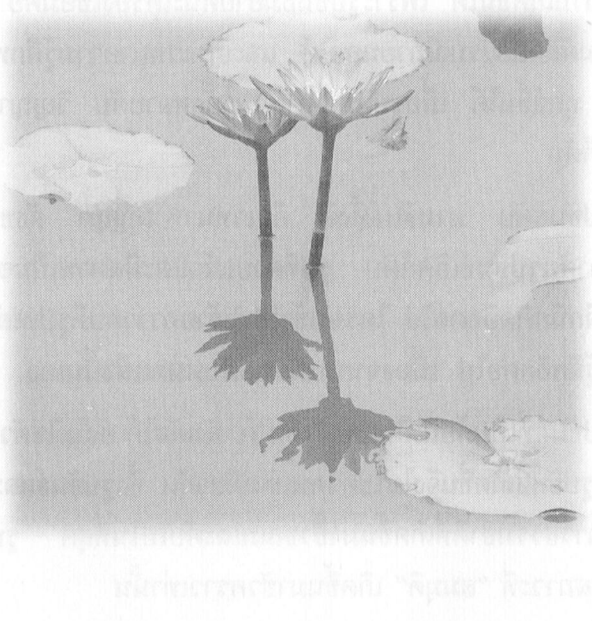
วิญญาณอาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นอย่างไร วิญญาณคือความรู้ความเข้าใจเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยอายตนะ ถ้ารูปไม่มีอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การสัมผัส และการนึกคิดก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะรูปขันธ์มีอายตนะเครื่องเชื่อมต่อ จึงทำให้จิตออกไปสัมผัสกับอารมณ์ภายนอกได้ และเกิดเวทนาความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ขึ้นได้ เมื่อรูปดับ อายตนะทั้งหลายดับ วิญญาณความรู้ความเข้าใจก็ดับ

เมื่อรูปขันธ์ดับ นามขันธ์ทั้งสี่ คือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่อาศัยรูปขันธ์เกิดก็ดับ รูปที่ตายแล้วและมีสภาพเป็นซากศพอยู่ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอีกต่อไป ใครจะเข้าไปทำร้ายด่าว่าตบตีรูปเหล่านั้น มันก็ไม่มีความรู้สึกอีกต่อไป เนื่องจากนามขันธ์ดับหมดแล้วนั่นเอง

เมื่อรูปขันธ์ที่เป็นก้อนเป็นแท่ง เห็นได้ สัมผัสได้ ยังไม่ใช่ตัวตน นามขันธ์ที่อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นจึงไม่ใช่ตัวตนเช่นเดียวกัน ทั้งรูปขันธ์และนามขันธ์เป็นเพียงสภาวธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะและดับไปในที่สุด รูปและนามจึงเป็นเพียงสภาวะที่ “สมมุติ” เกิดขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น

สภาวะของชีวิตหรือขันธ์ห้าเป็นธรรมชาติเช่นเดียวกับสัตว์ ต้นไม้ กลางวัน กลางคืน ฤดูกาล ฝนตก น้ำไหล ลมพัด มันเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มีอะไรเป็นสาระ และไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ จึงไม่ควรเข้าไปยึดถือและหลงใหล ผู้ใดหลงเข้าไปยึดถือต้องได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด

ผู้มีปัญญาเข้าใจชีวิต ปล่อยวางกายและอาการใจให้มันเป็นไปตามธรรมชาติได้แล้ว จะไม่มี "กู" ลุกขึ้นมาโลภอีก จึงไม่มีอาการดิ้นรน ไม่มีกูมาถือสาหาความอีก จึงไม่ขุ่นเคือง อาฆาตพยาบาท จิตใจจึงสงบสันติและสบาย



มองลึกซึ้งในรูปขันธ์

รูปขันธ์เติบโตขึ้นในครรภ์มารดา ด้วยอาศัยอาหารที่เป็นส่วนประกอบของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟที่แม่รับประทานเข้าไป รูปขันธ์ที่ฝังตัวอยู่ในมดลูกของแม่ ได้รับอาหารจากแม่หล่อเลี้ยงให้เติบโต เมื่อครบกำหนดคลอดออกมา รูปต้องหายใจเอง ต้องดูดนมและดื่มน้ำเอง ลมหายใจคือธาตุลมเป็นอาหารที่เข้าทางจมูก ส่วนอาหารที่เข้าทางปากนั้นคือธาตุดินและธาตุน้ำ ได้แก่ ข้าว ผัก ผลไม้ซึ่งปลูกอยู่ในดินและเติบโตด้วยการกินธาตุดิน เมื่อเรารับประทานข้าว ผัก ผลไม้จึงเท่ากับเรารับประทานธาตุดินโดยทางอ้อม ส่วนสัตว์ทั้งหลายกินข้าว หญ้า ผัก ผลไม้ไปหล่อเลี้ยงร่างกายของมัน เมื่อเรารับประทานเนื้อสัตว์จึงเท่ากับเรารับประทานธาตุสี่โดยทางอ้อมเช่นกัน นอกจากนั้นเราดื่มน้ำซึ่งเป็นธาตุน้ำ (ปกติธาตุน้ำไม่สามารถมองเห็นได้ น้ำที่เราดื่มเป็นธาตุน้ำโดยสมมุติของคนในโลก) เมื่อร่างกายได้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมแล้ว ธาตุไฟจะบังเกิดขึ้นเอง รูปขันธ์ดำรงอยู่ได้ด้วยการอาศัยธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

นอกจากจะเห็นรูปเป็นก้อนเป็นแท่งในลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งด้วยธาตุทั้งสี่แล้ว คนยังเห็นรูปเป็นสีสันต่าง ๆ ด้วย เช่น ผิวขาว ผิวเหลือง ผิวดำ คนทั้งหลายหลงความเป็นก้อนเป็นแท่งและสีสันเหล่านี้ว่าเป็น "เรา"

ชีวิตต้องอาศัยธาตุสี่ไหลเข้าและไหลออกตั้งแต่เกิดจนตาย เรารับประทานอาหารคือข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ซึ่งเป็นธาตุดินในลักษณะที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นอาหารเข้าไปในร่างกาย ไม่นานร่างกายจะขับถ่ายกากอาหารเป็นอุจจาระกลับคืนสู่โลก อุจจาระจะเป็นอาหารให้แก่พืชผักผลไม้ต่อไป น้ำก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราดื่มน้ำของโลกเข้าสู่ร่างกาย ไม่นานร่างกายก็ขับถ่ายน้ำปัสสาวะคืนสู่โลก เราหายใจเข้าเอาธาตุลมเข้าไปในร่างกาย สักครู่เดียวเราก็หายใจออกคืนธาตุลมกลับสู่ธรรมชาติ ธาตุไฟไหลเข้าสู่ร่างกายพร้อมกับอาหารน้ำและอากาศ เมื่อขับถ่ายและหายใจออก ธาตุไฟก็หมุนเวียนออกไปเช่นเดียวกัน จะเห็นว่าหายใจออกจะร้อนกว่าหายใจเข้า อุจจาระและปัสสาวะจะร้อนเช่นเดียวกัน สภาวะธาตุทั้งสี่ไหลเวียนเข้าเวียนออกจากร่างกายตลอดเวลาจนกว่ารูปนี้ตายหรือดับลง รูปจะคืนธาตุทั้งสี่สู่ธรรมชาติทั้งหมด

เมื่อรูปขันธ์ดับหรือตายจะคืนธาตุสี่สู่ธรรมชาติของโลกทั้งหมด ก่อนที่จะตาย รูปขันธ์จะค่อย ๆ เสื่อม และสลัดคืนสภาวะรูปสู่ธรรมชาติ อาการที่เห็นชัดคือ ฟันหัก ผมหงอก หูตึง หนังเหี่ยวย่น ร่างกายอ่อนแอและร่วงโรย กระเพาะและลำไส้ดูดซึมธาตุอาหารได้น้อยลง เมื่อตายแล้วกายจะคืนสภาวะธาตุทั้งหลายสู่ธรรมชาติทั้งหมด จะคืนธาตุลมเป็นประการแรก คือเลิกหายใจ ต่อมาก็คืนธาตุไฟ เมื่อตายแล้วธาตุไฟดับ ร่างกายจะค่อย ๆ เย็นลง ๆ ต่อมาก็คืนธาตุน้ำ ร่างกายที่ไม่มีธาตุลมและธาตุไฟหล่อเลี้ยงรักษาจะบวมอืด แตกปริและน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกจนหมด ส่วนแข็งที่เหลืออยู่คือธาตุดิน ไม่ว่าจะเผาหรือฝัง สุดท้ายก็กลายเป็นดินไปในที่สุด

ธาตุทั้งสี่คือธาตุอาศัย รูปขันธ์เกิดขึ้นได้ด้วยการอาศัยธาตุทั้งสี่ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ร่างกายอาศัยธาตุทั้งสี่หมุนเวียนถ่ายเทเข้าและออกตลอดชีวิต รูปกายดำรงอยู่ได้ด้วยธาตุทั้งสี่ ธาตุทั้งสี่จึงเป็นธาตุที่ขอยืมโลกมาใช้ชั่วคราว และด้วยสภาวะธาตุที่แตกต่างกันต้องมาอยู่ร่วมกัน

ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของรูปขันธ์จึงไม่สามารถดำรงอยู่นานได้ ในที่สุดธาตุจะแตกสลายไป รูปขันธ์ก็ดับ รูปขันธ์จึงเป็นสิ่งสมมุติที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาชั่วคราว ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง จิตใดที่หลงยึดในรูปขันธ์ว่าเป็นเรา จึงต้องเจ็บปวดและโศกเศร้าเสียใจเมื่อรูปกายนี้แตกดับไป

การรู้และเข้าใจความจริงว่ารูปขันธ์เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นด้วยธาตุ เป็นสภาวะสมมุติชั่วคราว มีอาการเกิดดับ ไม่มีอยู่จริง รูปขันธ์อาศัยธาตุสี่เกิดขึ้น และธาตุทั้งสี่เหล่านั้นก็มารวมตัวกันอยู่ชั่วขณะเท่านั้น ไม่สามารถดำรงอยู่ตลอดไปได้ จิตจะเริ่มจางคลายต่อการหลงรักใคร่ในรูป เมื่อพิจารณาดูรูปบ่อย ๆ จนเข้าใจแก่นแท้สัจจะของรูปแล้ว จิตจะละความเห็นผิดว่ารูปนี้เป็นเรา เมื่อเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเป็นสัมมาทิฏฐิ จิตจะปล่อยวางรูป เมื่อจิตหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในรูป จิตจะไม่ทุกข์เพราะรูปอีกตามไปเห็นรูปเป็นเพียงสภาวธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นและดับไป เห็นการแก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมชาติของรูป จิตใจที่ปล่อยวางรูปได้แล้วจะผ่องใสในระดับหนึ่ง

ความลุ่มหลงทำให้ชีวิตหลงระเริง มัวเมา และหลงทุกข์ เมื่อใดหมดหลง เมื่อนั้นหมดทุกข์ หลงตนเองนั้นน่าเกลียด หลงคนอื่นยิ่งน่าทุเรศ



มองลึกซึ้งในนามขันธ์

นามขันธ์คือส่วนประกอบของเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อรูปขันธ์เกิดขึ้นแล้ว นามขันธ์จึงเกิดขึ้นตามมา นามขันธ์จึงมิใช่รูปขันธ์ แต่นามขันธ์อาศัยรูปขันธ์เกิด เมื่อรูปขันธ์ดับ นามขันธ์ก็ดับ

๑. เวทนาขันธ์ แบ่งออกเป็นเวทนาทางกาย หรือความรู้สึกทางกาย และเวทนาทางใจหรือความรู้สึกทางใจ

เวทนามิใช่กาย แต่เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยกายเกิด เช่น

- อาการปวดศีรษะ เพราะมีศีรษะจึงมีอาการปวด ถ้าไม่มีศีรษะจะไม่มีอาการปวดศีรษะ

- อาการปวดแขนปวดขา เพราะมีแขนมีขาจึงมีอาการปวด ถ้าไม่มีแขนไม่มีขาจะไม่มีอาการปวดแขนขา

- อาการปวดท้อง เพราะมีท้องจึงมีอาการปวด ถ้าไม่มีท้องจะไม่มีอาการปวดท้อง

- มีสิ่งใดเวทนาก็อาศัยสิ่งนั้นเกิดขึ้น จึงกล่าวว่า เวทนาเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยรูป เวทนามิใช่รูป และรูปก็มิใช่เวทนา เวทนาคือความรู้สึก เป็นอาการทางใจ เป็นนามขันธ์ อาการสุขทุกข์มิใช่รูปขันธ์

- การเห็นเวทนาแยกต่างหากจากรูป คือการเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อจิตเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง จิตจะเลิกลุ่มหลงเวทนาว่าเป็นเรา

การเห็นแจ้งในสภาวะของเวทนา คือการเห็นความจริงว่าเวทนาเป็นสภาวะของธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง เกิดเพราะมีเหตุทำให้เกิดจึงเกิด เมื่อหมดเหตุเวทนาก็ดับไป เวทนาจึงมิใช่ตัวตนคนสัตว์ เป็นสภาวะ เป็นอาการของนามขันธ์ที่อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้น เมื่อรูปขันธ์ดับหรือตาย เวทนาก็ดับเช่นกัน เวทนาจึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา

๒. สัญญาขันธ์ คือความจำได้และหมายรู้ สัญญาขันธ์อาศัยสมองที่เป็นรูปขันธ์เกิดขึ้น สัญญาขันธ์จึงมิใช่สมอง สมองก็มิใช่สัญญาขันธ์ สัญญาขันธ์คือสภาวะที่บันทึกประสบการณ์ของจิต จะจดจำสิ่งที่เคยมีประสบการณ์มาทั้งหมด สัญญาจะเก็บบันทึกกรรม จำกรรมที่กระทำไว้ เพื่อส่งผลวิบากให้แก่ตนเองในกาลต่อไป ฉะนั้น กระทำกรรมสิ่งใดไว้ ตนเองคือผู้รับผล ไม่มีใครกลั่นแกล้ง ไม่มีใครบันดาลให้เป็นไป ไม่มีใครมีอำนาจสั่งให้ชีวิตของใครเป็นอะไรได้ แต่ทุกชีวิตต่างเป็นไปตามกรรมที่สัญญาบันทึกไว้เองทั้งสิ้น คือ ทำเอง รับผลเอง

การที่ผู้คนทั้งหลายมีความเห็นว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ผิด เกิดจากการตีค่า ให้ความหมาย หรือให้ราคาของสัญญา สัญญาตีค่าและให้ราคาตามข้อมูลและประสบการณ์ที่จิตสะสมไว้ในอดีตทั้งหมด เมื่อประสบการณ์แต่ละชีวิตแตกต่างกัน การตีค่า ให้ราคาสิ่งที่ประสบพบเห็นจึงแตกต่างกัน อย่างไรก็ดี การตีค่าและให้ราคาสรรพสิ่งของสัญญาเป็นไปด้วยอวิชชา คือการไม่รู้สัจจะความจริง ดังนั้น การตีค่าให้ราคาจึงผิดบ้างถูกบ้าง ความเห็น(ทิฏฐิ)ทั้งหลายเกิดจากการตีค่าและให้ราคาของสัญญานั่นเอง

สัญญาเป็นนามขันธ์ที่อาศัยรูปเกิด ถ้าไม่มีรูป สัญญาขันธ์จะเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อมีรูปแล้ว สัญญาขันธ์จึงเกิดขึ้นตามมา ในขณะคลอดออกจากครรภ์มารดาใหม่ ๆ สัญญายังไม่ทำงาน สัญญาจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเมื่อ

รูปเติบโตขึ้น โดยเริ่มต้นจากการจำหน้าพ่อ จำหน้าแม่ จำชื่อตนที่พ่อแม่สมมุติตั้งให้ จำหน้าคนเลี้ยงดูที่ใกล้ชิด และค่อย ๆ จำสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ๆ เมื่อจำได้มาก จิตมีข้อมูลในภพชาตินี้มากพอแล้ว สังขารความคิดจึงเริ่มทำงาน ถ้าจำไม่ได้ก็คิดไม่ได้ สังขารคิดได้เพราะอาศัยข้อมูลจากสัญญา

เมื่อรูปขันธ์ดับ สัญญาขันธ์อันเป็นนามธรรมที่อาศัยรูปขันธ์เกิดก็ดับ **การรู้สึกว่าความจำเป็นเรา ความจำของเรา จึงเป็นการหลงผิดของจิต** ความจำเป็นเพียงสภาวธรรมชาติที่อาศัยรูปขันธ์เกิด เกิดขึ้นชั่วคราว และดับไปในที่สุด สัญญามีสภาวะไม่เที่ยง สิ่งที่อยากให้จำก็ไม่จำ สิ่งที่อยากให้ลืมก็ไม่ลืม สั่งให้จำไม่ได้ สั่งให้ลืมก็ไม่ได้ ห้ามจำก็ไม่ได้ ห้ามลืมก็ไม่ได้ **สัญญาจึงมิใช่ตัวตนคนสัตว์ มิใช่เรา**

๓. **สังขาร** คือความนึกคิด การปรุงแต่ง เมื่อคลอดออกจากครรภ์มารดาใหม่ ๆ ยังไม่มีความนึกคิด ต่อมาเมื่อสัญญาเก็บเกี่ยวประสบการณ์และสะสมข้อมูลไว้มากเพียงพอแล้ว สังขารจึงเริ่มทำงาน สังขารทำงานโดยอาศัยข้อมูลจากสัญญา สังขารปรุงแต่งโดยอาศัยความจำ สังขารปรุงแต่งได้เพราะมีรูปขันธ์เป็นที่อาศัยเกิดขึ้น เมื่อรูปขันธ์ดับ สังขารการปรุงแต่งก็ดับ **สังขารเป็นเพียงสภาวธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป เป็นสภาวะชั่วคราวไม่เที่ยง** เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ไม่มีอยู่จริงและเชื่อถือไม่ได้ เมื่อสังขารปรุงแต่งเรื่องราวใด ในขณะนั้นจะรู้สึกว่าเป็นจริงเป็นจัง แต่เมื่อเวลาผ่านพ้นไป ทุกสิ่งดับหมด ไม่มีอะไรเหลือให้เห็นว่ามีจริงเป็นจริง **สังขารจึงไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์ ไม่ใช่เรา**

๔. **วิญญาณ** คือ ความรู้ ความเข้าใจ วิญญาณมีอายตนะเป็นเครื่องเชื่อมต่อให้ออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตารับรู้รูปด้วยการเห็น หูรับรู้เสียงด้วยการได้ยิน จมูกรับรู้กลิ่นด้วยการดม ลิ้นรับรู้รสด้วยการลิ้มรส กายรับรู้เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงด้วยการสัมผัส

ใจรับรู้อารมณ์ภายในด้วยการนึกคิด การรับรู้ทั้งหลายมีอวิชชาเป็นตัวนำ ดังนั้น จึงเกิดความลุ่มหลง อยากครอบครองอารมณ์ที่ตนยินดี ติดใจ และอยากผลักไสอารมณ์ที่ตนไม่ยินดี ไม่พอใจ ความอยากได้และอยากผลักทำให้จิตมีอาการดิ้นรน อาการดิ้นรนเป็นต้นเหตุของการทำกรรมใหม่ วิญญาณขันธ์เป็นสิ่งที่อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีตาก็ไม่เห็น ถ้าไม่มีหูก็ไม่ได้ยิน ถ้าไม่มีลิ้นก็รับรสไม่ได้

วิญญาณขันธ์เป็นสภาวธรรมชาติที่เกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ไม่คงทน เดี๋ยวก็รู้ทางตา เดี๋ยวก็รู้ทางหู เดี๋ยวก็รู้ทางใจคือนึกคิด วิญญาณรู้ผ่านทางอายตนะทั้งหลาย รู้ตามเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย วิญญาณก็ดับลง

วิญญาณขันธ์เป็นสิ่งที่อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้น เมื่อรูปขันธ์ดับ วิญญาณขันธ์จะดับไปเช่นเดียวกัน ความรู้ ความเข้าใจจึงไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ เรา เขา

กระจกมีหน้าที่ส่องให้เห็นภาพที่อยู่เบื้องหน้า แต่กระจกไม่ติดภาพเหล่านั้น ภาพเหล่านั้นจึงไม่มีอะไรแปะติดอยู่ในกระจก การแปะติดกระจกนอกจากจะมองไม่เห็นแก่นแท้ของสิ่งนั้นแล้ว ยังทำให้กระจกสกปรกเลอะเทอะ ถ้าอารมณ์เพียงผ่านกระจกไป กระจกจะสะท้อนภาพอารมณ์นั้นอย่างชัดเจนโดยไม่ทำให้กระจกเปื้อนแต่ประการใด หากจิตรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกับกระจก คือรู้แล้วปล่อยวาง จิตก็จะไม่เลอะเปรอะเปื้อนไปด้วยอารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์และเจ็บปวดด้วยอารมณ์

หลักการพิจารณาขันธ์ห้า

หลักการพิจารณาขันธ์ ๕ การพิจารณาขันธ์ ๕ แยกออกเป็นพิจารณารูปขันธ์และนามขันธ์ดังนี้

การพิจารณารูปขันธ์

❖ พิจารณารูปขันธ์โดยความเป็นธาตุ คือ

- ธาตุไหลเข้าสู่รูปขันธ์หรือร่างกาย ธาตุทั้งสี่จากธรรมชาติภายนอกไหลเข้าสู่รูปขันธ์ ในลักษณะของอาหารและน้ำดื่ม อาหารและน้ำคือส่วนประกอบของธาตุดินและธาตุน้ำเป็นหลัก ร่างกายต้องกินอาหารและดื่มน้ำเข้าไปทุกวัน ต้องหายใจเอาธาตุลมเข้าไปทุกขณะ เมื่อธาตุทั้งสามหมุนเวียนไปในร่างกาย ความร้อนคือธาตุไฟจึงบังเกิดขึ้น

- ธาตุไหลออกจากรูปขันธ์ ธาตุทั้งสี่ไหลออกจากรูปขันธ์กลับคืนสู่ธรรมชาติ อาหารหนักคือธาตุดินที่รับประทานเข้าไปไม่นานต้องขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ น้ำต้องขับถ่ายออกมาเป็นปัสสาวะ ธาตุดินและธาตุน้ำกลายเป็นปุ๋ยของต้นไม้ ลมหายใจออกก็ขับถ่ายออกมาเป็นอาหารของต้นไม้เช่นกัน ไฟจะไหลออกมาพร้อมกับกากอาหาร น้ำ และลมหายใจที่ขับถ่ายออกมา

- เมื่อรูปขันธ์ดับหรือตาย ธาตุทั้งสี่จะทยอยไหลคืนสู่ธรรมชาติ เมื่อตายแล้วรูปจะคืนลมทั้งหมดสู่ธรรมชาติ และไม่ขอยืมลมจากธรรมชาติเข้าไปใช้อีก จากนั้นรูปจะคืนไฟ ความอบอุ่นที่เคยมีในร่างกายหายหมด กลายเป็นเย็นเฉียบ ต่อมารูปจะคืนน้ำ เมื่อไม่มีธาตุลมและไฟแล้ว ร่างกายอืด

บวม เลือด น้ำเหลือง น้ำหนองจะไหลออกจนเหือดแห้ง ส่วนที่แข็งทั้งหลายคือธาตุดิน จะนำไปฝังหรือเผาก็คือดิน

- เมื่อรูปขันธ์ดับหรือตายแล้ว ไม่มีอะไรเหลือให้เห็นว่าเป็นตัวตน คน สัตว์ เรา เขา อีกต่อไป ตายแล้วรูปขันธ์ก็สูญสิ้นไป สภาวะที่เคยมีจึงเป็นแค่สมมุติชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเห็นความไม่มีอะไรเช่นนี้แล้ว การยึดถือว่าคือกายนี้เป็นของเราจึงเป็นความโง่เขลาที่เข้าไปหลงยึดสมมุติ

❖ พิจารณารูปขันธ์โดยอาการ ๓๒ เริ่มจากการพิจารณา

- ธาตุดิน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

- ธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ เยื่อมันสมอง

- ธาตุลม ได้แก่ ลมที่อยู่ในช่องว่างของร่างกาย ลมในปอด ลมในลำไส้ ลมในกระเพาะอาหาร

- ธาตุไฟ ได้แก่ ไฟที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไฟที่อยู่ในกระเพาะอาหาร

- ให้พิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เหล่านี้ล้วนมีสภาวะที่แตกต่างกัน ไม่มีสิ่งใดเหมือนกัน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนถูกปรุงแต่งขึ้นมาชั่วคราว และการปรุงแต่งเหล่านี้ก็เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ เช่น เส้นผมที่เคยดำขลับจะกลายเป็นผมหงอกขาว ที่เคยอยู่บนศีรษะก็หลุดร่วง ผมสะอาดไม่นานก็สกปรกและเหม็นสาบ ผมมีเฉพาะที่ศีรษะ ส่วนขนนั้นมีทั่วร่างกาย ลักษณะของมันแตกต่างกัน เล็บก็มีเฉพาะส่วนที่เป็นนิ้วมือนิ้วเท้า

ต้องคอยตัดตกแต่ง ล้าง ทำความสะอาด ฟันที่เคยแข็งแรง เคี้ยวคล่องก็เริ่มชำรุดและหลุดร่วง หนังที่ห่อหุ้มคุมเนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในก็สกปรกและเหม็นสาบ ต้องหมั่นอาบน้ำชำระกาย ไม่นานมันก็เหี่ยวย่นหย่อนยาน น่าเกลียดน่ากลัว ทุกสิ่งภายในกายนี้ล้วนสกปรก ไม่สะอาด น่าขยะแขยง ต้องหมั่นทำความสะอาดและชำระล้าง และไม่ว่าจะดูแลบำรุงรักษาอย่างไร ผม ขน เล็บ ฟัน หนังต่างก็เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่ หลุดร่วงเสื่อมโทรม และน่าเกลียดน่ากลัว ทุกสิ่งภายในรูปขันธ์นี้ล้วนถูกบีบคั้นให้เปลี่ยนแปลงไป ไม่แน่นอน ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรคงทนถาวร จึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา

✣ พิจารณาอาการเกิด แก่ เจ็บ ตายของรูปขันธ์

๓.๑ พิจารณาความตาย ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เมื่อเป้าหมายของการเกิดคือความตาย ชีวิตจะมีประโยชน์อะไร และทุกครั้งที่เกิดจะต้องมาเริ่มต้นใหม่ เริ่มศึกษาเล่าเรียน เริ่มทำงาน มีครอบครัว หาเลี้ยงลูก เมื่อลูกโต รูปขันธ์ก็แก่เฒ่าและรอวันตาย ดูแล้วช่างหาสาระแก่นสารในชีวิตไม่ได้เลย เมื่อตายแล้วต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่หามาด้วยความเหนื่อยยาก ต้องพลัดพรากจากครอบครัวที่แสนรัก ต้องพลัดพรากจากทรัพย์สินเงินทองที่แสนหวง ที่สำคัญคือต้องพลัดพรากจากร่างกายที่หลงคิดว่าเป็นตัวตนของเรา

๓.๒ พิจารณาความแก่ จะเห็นสภาวะร่างกายที่เสื่อมโทรม ตาที่เคยเห็นชัดเจนก็มัวซัว ฟันที่แข็งแรง เคี้ยวอาหารได้คล่องก็ทยอยหลุดร่วงไป หูที่เคยได้ยินชัดเจนก็เริ่มตึง ลิ้นที่เคยรับรสชาติได้ดีก็เริ่มเสื่อม สิ่งที่เคยอร่อยก็ไม่อร่อย ร่างกายที่เคยเต่งตึง งดงาม ก็เหี่ยวย่น หย่อนยาน และโค้งงอ ความแข็งแรง ความสวยงามหายไปจนหมดสิ้น เหลือแต่ความอ่อนแอ อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง และเต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ชีวิตต้องกลับมาเวียน

เกิดเวียนตายเช่นนี้ต่อไปเพื่ออะไร

๓.๓ **พิจารณาความเจ็บป่วย ปวดเมื่อย** จะเห็นว่าโรคร้ายทั้งหลายเกิดขึ้นแก่ร่างกายนี้ได้ทุกขณะ ยิ่งแก่เฒ่ายิ่งมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นตามความอ่อนแอและเสื่อมโทรม บางครั้งต้องใช้เงินทองที่หามาได้ตลอดชีวิตเพื่อรักษาโรคร้ายจนหมดสิ้นไป

เมื่อพิจารณาเช่นนี้บ่อย ๆ จะเห็นว่ารูปขันธ์นี้ไม่มีอะไรดี ดูช่างไร้สาระไร้แก่นสาร พึ่งพาอาศัยไม่ได้ จิตที่เคยยึดถือว่ากายนี้เป็นเรา จะเริ่มปล่อยวางกายลงได้

❖ พิจารณากิจวัตรของอาการรูปขันธ์ กายอยู่ในสภาวะหิว ปวดถ่าย ง่วง สกปรก เหนียวตัว ปวดเมื่อย เจ็บป่วย เป็นภาระหนักในการดูแลบำรุงรักษารูปขันธ์ คือหิวก็ต้องหาให้กินจนอิ่ม อิ่มอยู่ไม่นานก็หิวอีก และหากหิวแล้วไม่หาให้กินจะทุกข์ทรมานจนตาย ต้องหาสถานที่ให้ขับถ่ายเมื่อปวดถ่าย เมื่อขับถ่ายแล้วก็สบายดี แต่สบายอยู่ไม่นานก็ปวดถ่ายอีก ต้องหาบ้านให้รูปนอน เมื่อง่วงได้นอนหลับ ตื่นขึ้นมาจะสดชื่น แต่ไม่นานก็ง่วงอีก ได้อาบน้ำเมื่อเหนียวเนื้อเหนียวตัวจะสบายดี แต่ไม่นานก็เหนียวเนื้อเหนียวตัวอีก เจ็บป่วยปวดเมื่อยก็เป็น ๆ หาย ๆ รูปขันธ์นี้เอาแน่เอานอนไม่ได้ ไม่มีอะไรเที่ยงและมิใช่ความสุข มีแต่สภาวะทุกข์ มันเรียกร้องการบำบัดดูแล ถ้าไม่บำบัดดูแลก็จะทุกข์หนัก การบำบัดดูแลรูปขันธ์เป็นภาระหนักและเหน็ดเหนื่อย ต้องหมั่นพิจารณาอาการกายเช่นนี้บ่อย ๆ จิตจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในรูปขันธ์นี้ได้

❖ พิจารณาอิริยาบถ ทุกอิริยาบถคือสภาวะทุกข์ อยู่ในอิริยาบถใดไม่นานก็เมื่อย ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถก็ทรมานและทุกข์จนทนไม่ได้ เมื่อเริ่มเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ๆ คิดว่าสุข แต่เมื่ออยู่ในอิริยาบถใหม่ไม่นาน ความทุกข์ก็มา

เยือนอีก ฉะนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถคือการแก้ทุกข์ เพราะเราไม่สามารถทนอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้นาน ต้องคอยปรับเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถจะถูกความปวดเมื่อยเล่นงานจนทนไม่ไหว การเปลี่ยนอิริยาบถจึงเป็นการปิดบังสภาวะทุกข์ของรูปขันธ์ ดังนั้น เมื่อเข้าไปฝึกภาวนาในบางสำนักจึงให้ทนอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ เพื่อให้เห็นสภาวะทุกข์ชัดเจน เมื่อเห็นว่ารูปมีแต่ทุกข์กับทุกข์ จิตจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในรูป และไม่ปรารถนาจะกลับมาอาศัยรูปอีก

✣ พิจารณาลมหายใจ รูปขันธ์ดำรงอยู่ด้วยลม ไม่หายใจเพียงไม่กี่นาทีก็ทุกข์จนทนไม่ไหวและตายไปในที่สุด หายใจเข้าก็ไม่เที่ยง หายใจออกก็ไม่เที่ยง หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็เป็นทุกข์ หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็เป็นทุกข์ รูปขันธ์ดำรงอยู่ได้เพียงแค่ลมเข้าและลมออกนี้เท่านั้น มันช่างเปราะบางยิ่งนัก หมั่นพิจารณาเช่นนี้บ่อย ๆ ก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในรูปขันธ์ที่ดำรงอยู่ได้แค่ธาตุลมนี้

✣ พิจารณาอสุภะ จิตหลงว่ารูปสวยรูปงาม จึงควรให้จิตเข้าไปพิจารณาความจริงของรูปบ่อย ๆ จิตจะเห็นความไม่สวยไม่งามของรูป รูปมีสิ่งสกปรกอยู่ทั่วไป เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง ร่างกายมีแต่ขี้ เช่น ขี้รังแค ขี้ตา ขี้หู ขี้มูก ขี้ฟัน ขี้ไคล ขี้เหงื่อ ต้องคอยอาบอบตกแต่งเพื่อล้างขี้เหล่านี้ การอาบอบตกแต่งจึงเป็นการแก้สภาวะที่สกปรกเหม็นเน่าและน่ารังเกียจ เป็นการแก้ทุกข์ให้แก่ร่างกาย รูปขันธ์นี้จึงมิใช่สิ่งสวยงาม แต่เป็นของเน่าเหม็นและสกปรกน่าเบื่อหน่าย น่าระอา

✣ พิจารณานามขันธ์สี่

๑. พิจารณาเวทนา เวทนามีอาการไม่เที่ยง เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวเฉย ๆ เมื่อกระทบอารมณ์ที่ชอบใจก็สุข เมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่ชอบก็ทุกข์

เมื่อกระทบอารมณ์กลาง ๆ หรืออารมณ์ที่ตนไม่มีส่วนได้เสียก็เฉย ๆ เมื่อทุกข์ก็ดิ้นรนอยากจะให้สุข เมื่อสุขก็ดิ้นรนอยากจะให้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่ไม่มีผู้ใดสามารถดำรงอยู่ในความสุขตลอดไปได้ เนื่องจากเวทนาเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง ฉะนั้น ทุกชีวิตจึงได้รับสุขบ้าง ทุกข์บ้าง คละเคล้ากันไป การบีบคั้นของเวทนาทำให้เวทนาต้องเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ เนื่องจากเวทนาเป็นอนัตตาจึงไม่ขึ้นอยู่ในอำนาจสั่งการหรือบังคับบัญชาของใคร จะสั่งให้สุขเกิด ห้ามทุกข์เกิดก็ไม่ได้ จะเข้าไปแก้ไขเวทนาให้เป็นไปตามใจก็ไม่ได้ ทุกอาการล้วนเกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัย และเราก็ไม่สามารถควบคุมเหตุปัจจัยซึ่งเป็นอดีตกรรมและปัจจุบันกรรม เพื่อให้มีเวทนาเป็นสุขแต่เพียงประการเดียวได้ ดังนั้น สิ่งที่สั่งการ ควบคุม บังคับบัญชาไม่ได้ คือสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตน สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเกิด ๆ ดับ ๆ จึงเป็นสภาวะสมมุติชั่วคราว ไม่ใช่ตัวตน เมื่อพิจารณาเห็นเช่นนี้แล้วจึงไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเวทนาเป็นเรา ไม่ควรหลงใหลว่าเป็นเวทนาของเรา เวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นสภาวะสมมุติที่อาศัยรูปขันธ์เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น

เมื่อยังมีรูปขันธ์อยู่ เวทนาก็อาศัยรูปขันธ์เกิด เพราะมีร่างกายจึงมีอาการเจ็บปวด เพราะมีร่างกายจึงมีอาการยินดียินร้าย เพราะมีตาจึงมีอาการปวดตา เพราะมีหูจึงมีอาการปวดหู เพราะมีตาจึงเห็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข เพราะมีหูจึงทำให้ได้ยินเสียงนินทา ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อรูปยังอยู่ เวทนาคือเป็นตัวเร่งเร้าให้เกิดตัณหา ให้หลงรักและหลงชังได้ เมื่อรูปดับ เวทนาก็ดับตาม ไม่มีอะไรเหลือให้เห็นว่าเป็นเวทนาของเราอีกต่อไป จึงอย่าหลงเชื่ออาการของเวทนา

๒. พิจารณาสัญญาความจำได้หมายรู้ สัญญานั้นไม่เที่ยง ต้องการจะให้จำมันก็ไม่จำ ต้องการจะให้ลืมมันก็ไม่ลืม มันจำได้บ้าง ลืมบ้าง สิ่งที่เคยลืมกลับมาจำได้ก็มี สิ่งที่จำได้แล้วลืมไปก็มี ความจำทั้งหลายเป็นอนิจจัง

ไม่เที่ยง และมีสภาวะเกิด ๆ ดับ ๆ เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาวะอาการจิตชนิดหนึ่งเท่านั้น จึงไม่ควรยึดถือว่าสัญญาเป็นเรา เป็นความจำของเรา

๓. พิจารณาสังขารความคิดคือสภาวะการปรุงแต่ง ความคิดไม่เที่ยง เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย จะสั่งให้คิดดีตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะห้ามคิดร้ายก็ไม่ได้ จะสั่งให้ไม่คิดก็ไม่ได้ ความคิดหนึ่งเกิดขึ้น ไม่นานก็ดับไป และมีความคิดใหม่เกิดขึ้นอีก เมื่อความคิดมีสภาวะเกิด ๆ ดับ ๆ จึงไม่ใช่ตัวตน มันเป็นสภาวะสมมุติที่อาศัยกายเกิด มีแล้วหมดไปในช่วขณะหนึ่งเท่านั้น ความคิดได้ข้อมูลจากสัญญา มันทำงานกันเป็นขบวนการ เมื่อจำได้จึงคิดได้ ถ้าจำไม่ได้ก็คิดไม่ได้ ทั้งสัญญาความจำและสังขารความคิดล้วนเป็นเพียงสภาวะอาการหนึ่งของจิต มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จึงไม่ควรเชื่อถืออาการเหล่านั้นว่าเป็นเรา

๔. พิจารณาวิญญาณคือสภาวะที่รู้อารมณ์ เรามักเรียกวิญญาณว่า "ตัวรู้" ตัวรู้ก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวก็รู้ เดี๋ยวก็ไม่รู้ ความเข้าใจของวิญญาณก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวเข้าใจ เดี๋ยวไม่เข้าใจ วิญญาณมิได้รู้และเข้าใจไปทุกเรื่อง หรือรู้และเข้าใจได้ตลอดเวลา บางครั้งก็รู้ บางครั้งก็ไม่รู้ บางทีก็เข้าใจ บางทีก็ไม่เข้าใจ จะสั่งให้รู้ทั้งหมดหรือรู้ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะห้ามมิให้มันรู้ก็ไม่ได้ อยากจะให้รู้แต่เรื่องดีที่พอใจชอบใจก็ไม่ได้ ไม่อยากให้รู้เรื่องร้ายที่ไม่ชอบใจไม่พอใจก็ไม่ได้ วิญญาณจะรู้หรือเข้าใจตามเหตุตามปัจจัย และดับไปเมื่อเหตุและปัจจัยดับ ดังนั้น ความรู้ความเข้าใจจึงไม่เที่ยง มีสภาวะเกิดดับ ความรู้ความเข้าใจจึงมิใช่ตัวตน จึงไม่ควรยึดว่าความรู้ความเข้าใจเป็นเรา เป็นของเรา

ด้วยอวิชชาจึงทำให้รู้ผิด จำผิด และคิดผิด เวทนาความทุกข์ทั้งปวงจึงเกิดขึ้น

ไม่ว่าสภาวะรูปขันธ์หรือนามขันธ์นี้ ล้วนมีอาการแห่งอนิจจังคือไม่เที่ยง ทุกขังคือสภาวะที่บีบคั้นภายในตนเอง และอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตน ดังนั้น จึงไม่ควรเข้าไปลุ่มหลงและยึดถือ ถ้าเข้าไปลุ่มหลงและยึดถือว่าเป็นเรา จะได้รับความทุกข์และความเจ็บปวด

การหมั่นศึกษา พิจารณา ตามดูตามรู้อาการกายและอาการใจอย่างต่อเนื่องด้วยสติสัมปชัญญะให้เข้าหลักไตรลักษณ์เนือง ๆ จะทำให้จิตเข้าถึงความจริงของขันธ์ ๕ ที่ปรากฏเกิดขึ้นมาในโลกชั่วคราวนี้ เห็นว่ามันเป็นเพียงสภาวะปรุงแต่งที่ถูกสมมุติขึ้นชั่วขณะหนึ่ง ไม่นานก็ดับไป ไม่ใช่ตัวตนที่ควรจะยึดถือและลุ่มหลง

สรรพสิ่งในโลกนี้ที่เห็นได้ สัมผัสได้ จับต้องได้ ล้วนเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น สิ่งใดถูกปรุงแต่ง สิ่งนั้นย่อมมีอาการแปรปรวน เปลี่ยน-แปลงและดับไปในที่สุด จิตที่ยังติดยึดการปรุงแต่งของขันธ์ยังต้องประสบกับความทุกข์ ส่วนจิตที่ไม่ยึดการปรุงแต่งของขันธ์แล้วจะสงบ และมีอาการเป็นหนึ่ง คือมีสภาวะเดียวกับนิพพาน จึงเรียกว่าจิตบรรลุนิพพาน หรือจิตบรรลุธรรม



หลงขันธ์คือหลงสมมุติ

การที่จะพิจารณาว่า สิ่งใดเป็นของแท้ สิ่งใดเป็นสมมุติ ให้ดูดังนี้

ของแท้ มีลักษณะคือ

✣ ของแท้ต้องเที่ยงแท้ถาวรคงทน มีสาระแก่นสารที่เชื่อถือได้ ไม่เปลี่ยนแปลงผันแปร เคยเป็นอยู่อย่างไรก็เป็นอยู่เช่นนั้นตลอดไป เช่น นิพพาน มีสภาวะเที่ยง มีอยู่จริง และมีสันติสุขตลอดไป

✣ ของแท้ต้องเป็นที่พึ่งได้ และให้ความสุขร่มเย็นยั่งยืนยาวนาน เช่น นิพพาน

✣ ของแท้ต้องมีสภาวะลักษณะประจำเป็นของตนเอง ไม่แปรเปลี่ยนไป เช่น ไฟมีสภาวะร้อน เมื่อจับไฟเราต้องรู้สึกร้อน ลมมีสภาวะไหวเมื่อลมพัด เราต้องรู้สึกถึงอาการไหว เป็นต้น ลักษณะประจำตัวของไฟและลมจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป ไม่เปลี่ยนแปลง นิพพานก็เช่นเดียวกัน มีสภาวะอย่างไรก็เป็นเช่นนั้นตลอดกาล คือ สงบ สันติสุข ผ่องใส

สมมุติ มีลักษณะคือ

✣ สมมุติมีลักษณะไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ผันแปร เรรวน ไม่มั่นคง เช่น ขันธ์ ๕

✣ สมมุติเป็นที่พึ่งไม่ได้ มีสภาวะเสื่อมและแตกสลายภายในตนเอง

✣ สมมุติไม่มีสภาวะลักษณะประจำตัวเป็นของตนเอง เช่น ขันธ์ห้า เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่มาประกอบกันขึ้น มีสภาวะเกิด ๆ ดับ ๆ เป็นเพียงสิ่งสมมุติชั่วคราวเท่านั้น

ขันธ์ ๕ คือกายและใจที่เห็นปรากฏอยู่นี้เป็นสภาวะสมมุติ เนื่องจากมีสภาวะเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ผันแปรเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ มีสภาวะทุกข์เพราะมีความบีบคั้นภายในตนเอง เป็นอนัตตา ตัวตนเกิดจากการปรุงแต่งของธาตุสี่และนามขันธ์สี่ ดำรงอยู่เพียงชั่วคราวแล้วดับไป สูญหายไป การมีตัวตนจึงเป็นไปโดยสมมุติชั่วคราว ไม่มีอยู่จริง ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

จงพิจารณาบ่อย ๆ เนือง ๆ ถึงสภาวะสมมุติของขันธ์ ดังนี้ ก่อนที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ มีแต่ความว่างเปล่า ไม่มีรูปกายนี้มาก่อน เมื่อเกิดมามีรูปกายแล้วจึงมีเวทนา ความสุข ความทุกข์ และเฉย ๆ จึงมีสัญญาความจำได้หมายรู้ จึงมีสังขารความนึกคิดปรุงแต่ง จึงมีวิญญาณการรับรู้รับทราบ นามขันธ์สี่เกิดขึ้นโดยอาศัยรูปขันธ์ เมื่อรูปขันธ์ดับ เวทนาก็ดับ สัญญาก็ดับ สังขารก็ดับ วิญญาณก็ดับ ทุกอย่างดับหมดทั้งรูปและนาม จึงไม่มีเหลือให้เห็นว่าเป็นเราอยู่ตรงไหน เหลือแต่ความว่างเปล่าเช่นเดิม นี่แหละสิ่งที่เราพากันหลงจึงเรียกว่า หลงสมมุติ หลงของชั่วคราว หลงทั้ง ๆ ที่ยึดเอาไว้ก็ไม่ได้ แก้ไขก็ไม่ได้ บังคับบัญชาก็ไม่ได้ สุดแล้วแต่ขันธ์จะเป็นไป ท้ายสุดก็ตายและสลายไปในที่สุด และในขณะที่มีชีวิตที่อาศัยขันธ์อยู่ก็ประสบกับความทุกข์ความบีบคั้นต่าง ๆ นานา

เมื่อพิจารณาจนรู้แจ้งในสัจจะความเป็นจริง และเข้าใจสภาวะของขันธ์ ๕ แล้ว ผู้มีวิชชาหรือมีปัญญาจะรู้จักใช้ขันธ์ที่เป็นสมมุติ จึงอยู่กับสมมุติโดยไม่ถูกมันกัดเอา คือ เข้าใจและไม่ทุกข์ไปกับมัน

การเกิดขึ้นและการดับของขันธ์ทำให้เห็นสภาวะสมมุติชัดเจน เห็นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาชั่วคราว ไม่มีตัวตนอยู่จริง การทึกทักว่ามี"เรา"ในขันธ์จึงเป็นการหลงผิด เห็นผิด

หากเปรียบเทียบขันธ์ห้าเป็นแค่ต้นไม้ต้นหนึ่ง รูปขันธ์เปรียบเสมือนลำต้น ส่วนนามขันธ์เปรียบเสมือนกิ่ง ก้าน ใบ ดอกที่อาศัยลำต้นเกิด ถ้าลำต้นไม่มีกิ่ง ก้าน ใบ ดอก ลำต้นก็อยู่ไม่ได้ และกิ่ง ก้าน ใบ ดอก ก็อยู่ไม่ได้เช่นเดียวกันถ้าปราศจากลำต้น มันต่างพึ่งพาอาศัยกันและกัน เมื่อลำต้นล้มตายลง กิ่ง ก้าน ใบ ดอกที่อาศัยลำต้นอยู่ก็ตายไปด้วยเช่นกัน

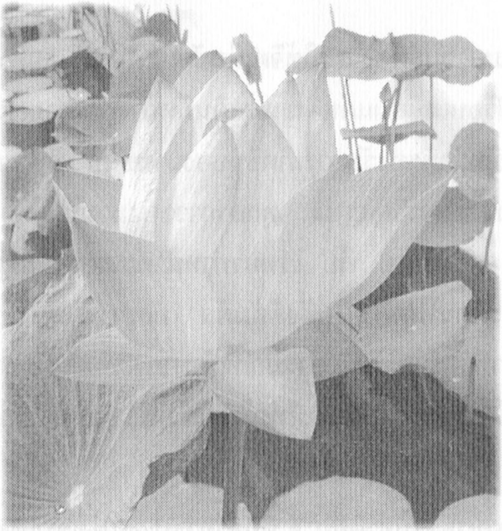
เมื่อจิตทิ้งรูป รูปขันธ์ดับ นามขันธ์ทั้งสี่คือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณก็ดับตามไปด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อตายแล้ว แม้จะมีร่างกายที่เป็นวัตถุธาตุเหลืออยู่ แต่จะไม่มีความรู้สึกนึกคิดอีกต่อไป เนื่องจากนามขันธ์ดับหมดนั่นเอง ถามว่า เมื่อพิจารณาและรู้ความจริงเช่นนี้แล้ว มีเราอยู่ตรงไหนในขันธ์ห้า เมื่อขันธ์ห้าดับ ความรู้สึกที่เป็นเราก็ดับหมด ความเป็นเราที่มีอยู่ชั่วคราวขณะที่ยังมีขันธ์ห้าจึงเรียกว่า "มีเราโดยสมมุติ" และเพราะมามัวหลงสมมุติกันอยู่จึงหลงทุกข์ ทุกข์เพราะหลงสมมุติ

มีคำถามว่า เมื่อตายแล้ว ตัวตนหายไปไหน คำตอบคือร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่จะมีอาการเสื่อมสลาย และทยอยคืนธาตุดินน้ำลมไฟให้แก่โลก ส่วนอาการนามขันธ์ทั้งหลายที่อาศัยรูปขันธ์เกิดก็ดับสิ้นไป ความเป็นคน ความเป็นตัวตนที่ถูกสมมุติขึ้นชั่วคราวหายไป สภาวะความเป็นคนจึงไม่มีอยู่จริง หรือมีอยู่แค่สมมุติชั่วคราวไม่เกิน ๑๐๐ ปีก็ดับสูญสิ้นไปเช่นนี้แล้ว จะมามัวโง่เขลาให้ขันธ์ห้าหลอกลวงอยู่ต่อไปอีกทำไม

การรู้แก่นแท้และความจริงในขันธ์ ย่อมทำลายความลุ่มหลงที่จิตเคยมีต่อขันธ์ เห็นขันธ์เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับสัตว์และต้นไม้

ทั้งหลายที่มีอาการเกิดดับเป็นธรรมดา เมื่อหมดหลง หมดเรา ก็หมดอยาก และหมดทุกข์

สมบัติทั้งหลายที่ครอบครองขณะมีชีวิตล้วนเป็นสมมุติ เป็นสมบัติผลัดกันชมทั้งสิ้น ได้ครอบครองที่ดินชั่วคราวขณะที่ยังไม่ตาย เมื่อตายแล้วผู้อื่นก็ครอบครองต่อไป เงินตราเป็นกระดาษที่สมมุติขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งของ คู่ครองและบุตรหลานเป็นสมมุติเพื่อเป็นเพื่อน เป็นผู้ร่วมคิดร่วมทำหน้าที่การงาน เมื่อตายแล้ว ทุกอย่างต้องทิ้งไว้หมด แม้ร่างกายที่สมมุตินี้ก็ต้องทิ้งไว้ เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่างเดียว รู้เช่นนี้แล้ว เลิกหลงขันธ์และอารมณ์อันเป็นสมมุติกันเถิด





ขันธ์ห้าคือปรากฏการณ์ธรรมชาติ

จิต และ ขันธ์ห้า ต่างเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดดับเช่นเดียวกับธรรมชาติอื่น ๆ เช่น สัตว์ ต้นไม้ สายลม แสงแดด หาความเป็นตัวตนไม่ได้

การพิจารณาขันธ์ต้องแยกให้จิตเห็นชัดเจนถึงหน้าที่ของขันธ์แต่ละชนิด เช่น รูปขันธ์เปรียบเสมือนแผ่นดิน แผ่นดินมีหน้าที่รองรับสรรพสิ่งและสรรพชีวิต รูปขันธ์ก็มีหน้าที่รองรับการเกิดขึ้นของนามขันธ์ ที่ประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทุกอาการของนามขันธ์ต่างมีหน้าที่เฉพาะของตน ๆ แตกต่างกันไป คือ เวทนาทำหน้าที่แสดงความรู้สึก สัญญาทำหน้าที่จดจำและตีความหมายในสิ่งที่สัมผัส สังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งนึกคิด วิญญาณทำหน้าที่รับรู้และเข้าใจอารมณ์ที่เข้ามากระทบสัมผัสทางอายตนะ ทุกสภาวะของขันธ์ต่างเกิดขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่แล้วดับไปหมดทั้งสิ้น ไม่มีอะไรเป็นแก่นแท้ หรือเป็นตัวตนที่จับต้องได้

เมื่อพิจารณาธรรมชาติอื่น ๆ ที่มีอาการปรุงแต่งเช่นเดียวกับขันธ์ ๕ มีดังนี้

✣ ท้องฟ้าเป็นธรรมชาติ ที่มีอาการแปรปรวน มีฝนตกบ้าง มีแดดออกบ้าง มีเมฆบ้าง ไม่มีเมฆบ้าง สว่างบ้าง มืดบ้าง มันเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ถ้าคิดจะยึดท้องฟ้าให้เป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งตามใจของเรา จะต้องประสบกับความทุกข์

✣ ทะเลและแม่น้ำเป็นธรรมชาติ มีดอกไม้ของหอมไหลลอยมาบ้าง มีขยะของสกปรกไหลลอยมาบ้าง มีท่อนซุงไหลลอยมาบ้าง น้ำไม่เคยหยุดนิ่งอยู่กับที่ ถ้ายึดจะให้มีเฉพาะดอกไม้ลอยมา และถ้ายึดจะให้น้ำทะเลและแม่น้ำคงที่ ไม่ไหลขึ้นไหลลง จะต้องประสบกับความทุกข์

๓. ฤดูกาลเป็นธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ เดี๋ยวก็เป็นฤดูร้อน เดี๋ยวก็เป็นฤดูฝน เดี๋ยวก็เป็นฤดูหนาว ถ้าจะยึดให้มีเฉพาะฤดูใดฤดูหนึ่งที่ตนชอบใจ จะต้องประสบกับความทุกข์

๔. ต้นไม้เป็นธรรมชาติ จากสภาวะที่ไม่มีมาก่อน เมื่อไปหาเมล็ดพันธุ์มาเพาะปลูก เริ่มต้นจากต้นไม้เล็ก ๆ ค่อย ๆ เจริญเติบโตเป็นต้นใหญ่ สุดท้ายก็ล้มตายจากไป ในที่สุดก็กลับคืนสู่ความว่าง ความไม่มีเช่นเดิม ถ้ายึดจะให้ต้นไม้คงทน ไม่ตาย จะต้องประสบกับความทุกข์

๕. ชีวิตเป็นธรรมชาติเช่นเดียวกับท้องฟ้า ทะเล แม่น้ำ ฤดูกาล ต้นไม้ มีสภาวะไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ มีสภาวะบีบคั้นเป็นทุกข์ภายในตนเอง และไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ที่จะเข้าไปสั่งการหรือบังคับบัญชาได้ ถ้าเข้าไปยึดถืออาการขันธ์ทั้งหลาย ก็จะได้รับความทุกข์เช่นเดียวกัน

ธรรมชาติทุกชนิดรวมทั้งชีวิต บังคับไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ สั่งไม่ได้ ห้ามไม่ได้ มันเกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้มันเกิด และมันดับไปเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย ถ้าหลงเข้าไปยึดถือจะต้องประสบกับความทุกข์ การรู้และเข้าถึงสภาวะความจริงในธรรมชาติเหล่านี้ จิตใจจะปล่อยวางให้มันเป็นไปตาม

ธรรมชาติที่มันควรจะเป็น เมื่อจิตใจไม่หลงเข้าไปยึด จิตใจจึงไม่ทุกข์ไปกับสิ่งที่หาตัวตนไม่ได้เช่นนี้ การมีปัญญา การรู้ความจริง ทำให้เกิดการยอมรับความจริงเหล่านั้น จึงปล่อยวางความยึดถือทั้งปวงได้

จิตที่รู้เท่าทันขันธ์และอาการของขันธ์ ไม่ลุ่มหลงขันธ์ จึงหลุดพ้นจากการยึดถือในขันธ์ และพ้นทุกข์ได้

เมื่อรู้ด้วยปัญญาแล้วว่า ชีวิตเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในที่สุด จึงเลิกยึดว่าชีวิตนี้เป็นเรา ถ้าหลงยึดว่าชีวิตนี้เป็นเรา นอกจากทุกข์เพราะยึดแล้ว ยังทุกข์เพราะตัณหาความอยากจะให้เราได้รับความสุข จึงเกิดอาการดิ้นรน ทำกรรมและก่อเวรใหม่ขึ้นมาอีก ชีวิตต้องตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม เวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จบ ผลคือทุกข์ซ้ำสองซ้ำสาม ทุกข์ซ้ำซ้อนเรื่อยไป



ค้นหาเราในขันธ์

การเข้าถึงความจริงของชีวิต ต้องอาศัยการคิดค้น พิจารณา สังเกต ติดตาม และเฝ้าดูอาการขันธ์ทั้งห้าอยู่ตลอดเวลา เป็นการเฝ้าดูกายและใจด้วยสติสัมปชัญญะทุกขณะที่ดำเนินชีวิตไปในโลก โดยไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมเสมอไป เพราะการที่เรามีสติระลึกรู้อาการขันธ์ทั้งห้าอยู่ก็เป็นขณิกะสมาธิอยู่แล้วในตัว

การเข้าถึงความจริงเพื่อการบรรลุธรรม มิได้หมายเอาความสงบจากสมาธิ สมาธิทำให้จิตสงบ สะอาดและมีพลังอำนาจได้ แต่ความสงบตรัสรู้ไม่ได้ การชำระล้างกิเลสให้หมดสิ้นไปต้องอาศัยปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นต้องอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรอง และเฝ้าดูอาการของขันธ์ ๕ ที่แสดงความจริงให้ปรากฏ ด้วยการไม่หลง ไม่เผลอ ไม่เพ่ง และไม่บีบบังคับหรือกดข่ม การเฝ้าดูขันธ์ต้องกระทำเช่นเดียวกับการเฝ้าดูเด็กน้อยที่ซุกซน ปล่อยให้เขาเล่นซุกซน ไม่ห้าม ไม่ถือไม้เรียวคอยเข้มงวดกวดขัน หรือปล่อยจนไม่รู้ว่าเขาทำอะไร เนื่องจากการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เราเข้าไม่ถึงความจริงของเด็กน้อยนั้น ขันธ์ ๕ ก็มีสภาวะเช่นเดียวกับเด็ก ต้องปล่อยให้มันแสดงอาการหรือสภาวะที่แท้จริงออกมา และเราเฝ้าดูสภาวะอาการเหล่านั้น เมื่อเข้าใจความจริงของสภาวะอาการของขันธ์แล้ว จิตจะเกิดปัญญาหรือวิชชา จึงปล่อยวางสังขารได้ เมื่อเปิดไฟฟ้าให้สว่างขึ้น กำจัดความมืดได้ฉันใด การเกิดขึ้นของวิชชาหรือปัญญาที่เป็นแสงสว่างแห่งจิต ย่อมจะกำจัดอวิชชาหรือความมืดลงได้ฉันนั้น

ดังนั้น ในเบื้องต้นจะต้องทำให้จิตบังเกิดวิชชา คือมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกายใจ ให้ความรู้เกิดขึ้นแทนความไม่รู้ ให้ความสว่างเกิดขึ้นแทนความมืดเสียก่อน ความรู้ที่บังเกิดขึ้นคือตัวปัญญา ปัญญาที่เห็นอาการกายและอาการใจเป็นเพียงสังขารขันธ์ เป็นสมมุติ เป็นของไม่เที่ยง จึงไม่ยึดถือมาเป็นอารมณ์ของจิตอีกต่อไป การเรียนรู้และพิจารณาขันธ์ ๕ บ่อย ๆ จิตจะเกิดความชำนาญ และเข้าใจชัดเจนขึ้นเอง ในที่สุดเมื่อจิตยอมรับความจริงของขันธ์ ๕ จิตจะปล่อยวางได้เอง ถ้ายังไม่วาง ก็จงพิจารณาความจริงกายในและใจต่อไปเรื่อย ๆ จนจิตเข้าไปเห็นความจริง ยอมรับ และปล่อยวางขันธ์ ๕ ได้ในที่สุด

จงพิจารณาซ้ำ ๆ โดยการหาเราในความเป็นรูป และหาเราในความเป็นนาม ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ให้เน้นดูในธาตุทั้งสี่ในกายว่ามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อหาในธาตุทั้งสี่ที่เป็นรูปขันธ์หรือกายไม่มีเราแล้ว ก็ให้ยกเอานามขันธ์ทั้งสี่ขึ้นมาพิจารณาหาว่ามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อเห็นว่านามขันธ์สี่ก็ไม่มีเรา ให้ย้อนกลับมาดูตัวผู้รู้ผู้เข้าใจว่ามีเราอยู่ตรงไหน จะเห็นว่าตัวผู้รู้ก็เป็นเพียงวิญญาณขันธ์ มีสภาวะไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วจะมีอะไรให้หลง เพราะทุกอย่างเป็นสมมุติของขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น จึงต้องวางทั้งหมด เมื่อปล่อยวางขันธ์ ๕ แล้ว จึงได้ชื่อว่าปล่อยวางสมมุติเพื่อเข้าสู่ความเป็นวิมุตติ คือหลุดพ้นจากการยึดมั่นในสมมุติทั้งปวง นี่คือตัวปัญญา คนโง่เขลายังทุกข์อยู่ตลอดเวลาที่อาศัยขันธ์ ๕ อยู่

เมื่อขันธ์ ๕ มีสภาวะทุกข์โดยธรรมชาติ การหลงเข้าไปยึดไปแบกขันธ์ ๕ ด้วยอาการที่ไม่รู้เท่าทัน จิตใจจึงพลอยได้รับความทุกข์ไปด้วย วางขันธ์ ๕ ลงได้เมื่อใด จะเหมือนการวางภูเขาหินที่เคยแบกไว้ มันเบา มันสบายอย่างบอกไม่ถูก

จิตมิใช่ขันธ์ ขันธ์มิใช่จิต

สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ จิตมิใช่ขันธ์ห้า และขันธ์ห้ามิใช่จิต ขันธ์ ๕ เป็นสิ่งที่จิตสร้างขึ้นเพื่อใช้งานชั่วคราว ขันธ์เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง รูปขันธ์ถูกปรุงแต่งด้วยวัตถุคือธาตุทั้งสี่ นามขันธ์ถูกปรุงแต่งด้วยอาการทั้งสี่ สิ่งใดเกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง สิ่งนั้นจะมีสภาวะไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ มีอาการเป็นทุกข์ด้วยการบีบคั้นภายในตนเอง และพร้อมจะเสื่อมสลายไปสู่สภาวะที่ไม่มี คืออนัตตาได้ทุกขณะ

ธรรมชาติใดเป็นสภาวะที่เกิดจากการปรุงแต่งสภาวะจะมีสภาวะชั่วคราว มีสภาวะสมมุติ มีอาการเกิดขึ้นและดับไปในที่สุด ดังนั้น ขันธ์ห้าที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งขึ้นจึงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง แต่เป็นตัวตนชั่วคราวชั่วขณะหนึ่ง เมื่อใดที่รูปขันธ์เสื่อม หมดสภาพ จิตจะทิ้งขันธ์เก่าและไปสร้างขันธ์ใหม่อีก ขันธ์เก่าที่ถูกจิตทิ้งแล้วจะเสื่อมสลายไปโดยเร็ว และเมื่อใดที่จิตไปสร้างรูปขันธ์ใหม่ขึ้น นามขันธ์สี่ก็ปรากฏเกิดขึ้นตามมาอีก (ยกเว้นอสัญญสัตตาพรหมที่ไม่ต้องการนามขันธ์สี่ และอรูปพรหมที่ไม่ต้องการรูปขันธ์)

ข้อควรสังเกต ไม่มีใครเคยเห็นจิต สิ่งที่เห็นได้คืออาการจิต การเข้าใจจิตจึงต้องอาศัยปัญญาของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสว่า ตัวจิตเองที่อาศัยรูปขันธ์อยู่นั้นก็มีสภาวะเกิด ๆ ดับ ๆ การเกิดดับเป็นไปอย่างรวดเร็วและสืบต่อกันโดยไม่ขาดสาย ดังนั้น เมื่อจิตดวงเก่าดับ จิตดวงใหม่จะเกิดขึ้นพร้อมกับรับวิบากจากจิตดวงเก่า เป็นเช่นนี้ตลอดไป

ถามว่าจิตใช้อะไรสร้างขันธ์ คนในโลกใช้เงินตราสร้างบ้าน สร้างรถและสร้างสรรพสิ่ง ส่วนจิตใช้บุญกุศลหรือบารมีสร้างขันธ์ ดังนั้น ขันธ์ทั้งหลายจึงเป็นไปตามแรงของวิบากแห่งกรรมหรือผลบุญและผลบาป จิตใดที่มีบุญบารมีมาก รูปขันธ์จะสมบูรณ์แข็งแรง อายุยืน เรียบร้อย สวยงาม มีสติปัญญาดี จิตใดมีบุญน้อย รูปขันธ์จะอ่อนแอ อายุสั้น ไม่สวยงาม สติปัญญาทราม รูปขันธ์เป็นผลของกรรมเก่า บุคคลที่ได้รูปที่แข็งแรง สุขภาพดี อายุยืน หน้าตารูปร่างงดงาม ผิวพรรณดี สติปัญญาดี ความจำดี เกิดมาอยู่ในชาติตระกูลที่ดี ล้วนเป็นวิบากจากแรงบุญของจิตผู้สร้างทั้งสิ้น

มีคำถามว่า จิตสร้างขันธ์ขึ้นมาเพื่อประโยชน์อะไร คำตอบคือ จิตสร้างขันธ์ขึ้นมาหาประสบการณ์ หาความรู้ เพื่อพัฒนาจิตหรือพัฒนาตนเองให้พ้นทุกข์ แต่ด้วยอวิชชาหรือความลุ่มหลงในขันธ์ จิตจึงเข้าไม่ถึงความจริงของขันธ์ห้า จึงทำให้จิตเดินหลงทาง จิตจึงเสียเวลาเวียนตายเวียนเกิดมาสร้างขันธ์ขึ้นบ่อย ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น

หน้าที่สำคัญของจิตคืออะไร หน้าที่สำคัญที่สุดของชีวิตคือการทำให้จิตหลุดพ้นจากความโง่เขลาและความหลง ด้วยการศึกษาความจริงภายในกายใจหรือขันธ์ห้า การที่จะเข้าถึงความจริงของขันธ์ห้าได้นั้น ต้องเข้าไปศึกษาหาความรู้เพื่อให้เกิดปัญญาสามระดับ คือ

✣ สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง เนื่องจากพวกเราเป็นสาวกภูมิ ไม่สามารถตรัสรู้ได้เอง จึงต้องอาศัยการฟังความจริงเรื่องกายใจจากกัลยาณมิตรคือครูอาจารย์

✣ จินตามยปัญญา คือการค้นคิด พิจารณาหาความจริงเรื่องกายและใจด้วยตนเอง หลังจากมีความรู้แล้ว

✣ ภาวนามยปัญญา คือการฝึกฝนสติสัมปชัญญะและสมาธิเพื่อให้เกิด

ปัญญา มีสติตามดูตามรู้อาการของกายและใจ เพื่อให้เห็นแจ้งความจริงภายในกายและใจ เมื่อได้พบความจริงแล้ว จะเห็นด้วยปัญญาว่า กายใจนี้ไม่ควรยึดถือและลุ่มหลง เพราะมันมีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังมีความบีบคั้นภายในตนเอง และอนัตตาไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์เราเขาเป็นเพียงสิ่งสมมุติชั่วคราว เมื่อจิตศึกษา เข้าใจ และยอมรับความจริงของกายและใจแล้ว จิตจะปล่อยวางขันธ์ห้าหรือกายใจ จิตจะมีอิสระ พ้นทุกข์ทั้งปวง และไม่กลับมาอาศัยขันธ์ห้านี้อีกต่อไป

ขันธ์คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์สอนจิต เมื่อยังโง่เขลาอยู่ คิดว่าขันธ์ห้าเป็นอุปกรณ์ที่ทำให้จิตได้เสวยสุขจากอารมณ์ภายนอก ขันธ์พาไปดู พาไปฟัง พาไปดม พาไปกิน พาไปเที่ยว คิดว่าจะนำความสุขมาให้ แต่เมื่อจิตได้รับความทุกข์เพราะขันธ์ และได้เข้ามาเรียนรู้เรื่องภายในของตนแล้ว จึงรู้ว่าแท้จริงแล้ว ขันธ์ห้าคือเครื่องมือ เครื่องอบรม เครื่องพัฒนาจิตให้หายโง่และหายทุกข์ ขันธ์คืออุปกรณ์สอนจิต ขันธ์ห้าจึงเป็นต้นธรรมหรือต้นทางของพระศาสนา

การศึกษาวิชาการหรือวิชาชีพภายนอกขันธ์ไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ มีหนทางเดียวที่จิตจะพ้นทุกข์ได้ คือการศึกษาหาความจริงในวิชาชีวิต วิชาชีวิตสอนให้จิตเข้าถึงและยอมรับความจริง ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงความไม่มีแก่นสารสาระของขันธ์ เห็นว่าขันธ์มิใช่ที่พึ่งที่แท้จริง ทำให้เห็นว่าขันธ์ไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยง และความไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสิ่งที่สมมุติขึ้นมาชั่วคราว วันใดที่จิตเข้าถึงแก่นแท้ความจริงของชีวิตแล้ว จิตจะปล่อยวางขันธ์ห้าหรือกายใจ และไม่กลับมาแบกหามขันธ์ให้เป็นภาระหนักอีกต่อไป นั่นคือหนทางเดียวที่จะทำให้จิตพ้นทุกข์เด็ดขาด

สิ่งที่จิตลุ่มหลงและยึดติดที่สุดคือรูปขันธ์และนามขันธ์ จิตคิดว่ารูปนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ความรู้สึกนี้เป็นเรา เป็นความรู้สึกของเรา ความ

จำนี้เป็นเรา เป็นความจำของเรา ความคิดนี้เป็นเรา เป็นความคิดของเรา ความรู้ความเข้าใจเป็นเรา เป็นความรู้ความเข้าใจของเรา คือยึดว่ากายและใจนี้ว่าเป็นเรา เป็นอัตตาตัวตนนั่นเอง

การยึดถือว่าขันธ์ห้าเป็นเรา เป็นต้นเหตุของทุกข์อื่น ๆ ทั้งปวงตามมา ผู้มีอัตตาสูงจะทุกข์มาก ถ้ามีอัตตาน้อยจะทุกข์น้อย อัตตาใหญ่ทุกข์ใหญ่ อัตตาเล็กทุกข์เล็ก อัตตาทำให้เจ็บปวด หมดอัตตาก็หมดทุกข์ หมดเจ็บปวด เมื่อดับการยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนได้แล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์ภายนอกทั้งหลายได้ด้วย ดับความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาได้ จิตจะเป็นอิสระ ดับความยึดมั่นในอัตตาได้จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ดับอัตตาหรือวางอัตตาได้ด้วยการละความเห็นผิดว่า กายนี้ใจนี้เป็นเรา และจะละความเห็นผิดได้ ด้วยการศึกษาเรียนรู้เรื่องกายและใจจนเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งถึงความจริง และยอมรับความจริงนั้น จึงไม่เกิดตัณหาและความดิ้นรนอีกต่อไป

เมื่อใดที่มีรูปขันธ์เกิดขึ้น นามขันธ์ก็เกิดตามมา เมื่อมีครบทั้งห้าขันธ์ ความทุกข์ก็ติดตามมา ถ้ายังลุ่มหลงและติดยึดในขันธ์ทั้งห้าอยู่ ยังไม่เข็ดขยาดในขันธ์ ก็ยังต้องเวียนตายเวียนเกิด สร้างขันธ์อีก เมื่อเข็ดขยาดชีวิตแล้ว จงทิ้งกายทิ้งใจนี้เสีย เมื่อใดจิตปล่อยวางกายใจนี้ได้แล้ว จิตก็เป็นอิสระ และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

การเกิด และ ไม่เกิดของขันธ์

การที่จิตดวงใดจะกลับมาสร้างขันธ์ที่เรียกว่าเกิด หรือไม่กลับมาสร้างขันธ์ที่เรียกว่าไม่เกิดอีกนั้น มิใช่อยู่ที่ความอยาก อยากเกิด หรืออยากไม่เกิด แต่ขึ้นอยู่กับการสร้างเหตุและปัจจัยของการเกิด หรือเหตุและปัจจัยของการไม่เกิด จิตที่ยังหลงขันธ์ห้า ยังติดยึดในขันธ์ จะต้องกลับมาเกิดเพื่อสร้างขันธ์อีก จิตที่ยังลุ่มหลงในอารมณ์ ยังต้องกลับมาเกิดเพื่อเสพอารมณ์ที่ตนพึงพอใจอีก ส่วนจะเกิดเป็นอะไร ดีแค่ไหน ก็แล้วแต่เหตุหรือการกระทำที่มีผลวิบากเป็นบุญหรือบาปที่จิตดวงนั้นได้กระทำไว้

บุคคลใดที่ยังปรารถนาจะเกิดอีก แต่ต้องการเลือกเกิดให้ดีกว่าเดิม ต้องฉลาดในการสร้างเหตุ เหตุคือการกระทำกุศลกรรมที่ให้ผลเป็นบุญและบารมี บุญบารมีเปรียบเสมือนเงินตรา คนมีบุญมากเปรียบเสมือนคนรวยมีเงินมาก ๆ ย่อมจะทำสิ่งที่ตนปรารถนาให้สำเร็จได้โดยง่าย ส่วนคนมีบุญน้อยเปรียบเสมือนคนจน จะกระทำกิจการใดก็สำเร็จได้ยาก และมีอุปสรรคขวากหนามมาก

กรรมเป็นต้นเหตุของบุญหรือบาป เกิดขึ้นได้สามทาง คือ มโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม บุญบารมีเกิดขึ้นจากการคิดดี พูดดี และทำดี ด้วยการให้ทาน รักษาศีลและบำเพ็ญภาวนา คุณภาพของจิตเปลี่ยนแปลงไป

ทุกภพทุกชาติ ตามบุญและบาปและการสั่งสมนิสัยสันดาน ถ้าบุญบารมีมาก และสั่งสมนิสัยที่ดีไว้เสมอ ๆ คุณภาพจิตจะดี ถ้าบาปอกุศลมากและสั่งสมนิสัยเลวไว้บ่อย ๆ คุณภาพจิตจะเลว คุณภาพจิตดีจะทำดีได้ง่าย คุณภาพจิตเลวจะทำเลวได้ง่าย จิตที่มีคุณภาพดีจะทำบุญได้มากและรู้จักสั่งสมสติปัญญาสร้างบารมีให้แก่ตน เมื่อกลับมาสร้างรูปใหม่ก็สามารถนำตนไปเกิดในที่ที่ดี มีชาติตระกูลและฐานะดี ได้รูปที่งดงาม แข็งแรง สมองดี ถ้าจิตด้อยคุณภาพ มีบุญน้อย และมีสติปัญญาน้อย นอกจากจะนำตนไปเกิดในสถานที่ที่ไม่ดี ฐานะยากจนแร้นแค้นแล้ว ยังสร้างรูปให้เลวทราม อ่อนแอ สมองทึบ และอาจจะบ้าใบ้บอดหนวกได้ด้วย บุญและบาปให้ผลแก่ชีวิตตั้งแต่เกิดและติดตามให้ผลไปตลอดชีวิต ทำดีผลดีก็ส่งมาที่ตน ทำชั่วผลชั่วก็ส่งมาที่ตน จิตที่ยังต้องเกิดอีกยังต้องอาศัยบุญสำหรับการเดินทางในระหว่างภพ จึงต้องหมั่นสร้างกรรมดีให้มาก ส่วนจิตที่ไม่ปรารถนาจะเกิดอีก จะต้องสั่งสมกุศลที่ทำให้ตนอยู่เหนือบุญเหนือบาป

รูปขันธ์หรือร่างกายเปรียบเสมือนบ้านของจิต จิตที่ร่ำรวยด้วยคุณธรรมบุญบารมีส่วนใหญ่จะมีสติปัญญาสูง จึงสามารถสร้างรูปได้งดงาม แข็งแรง อายตนะทั้งหลายมีคุณภาพดี เช่น ตามองเห็นรูปกระจ่างชัด หูได้ยินเสียงชัดเจน จมูกดมกลิ่นได้ดี ลิ้นรับรสได้ดี กายแข็งแรงทนทานต่อสภาวะร้อนหนาวของลมฟ้าอากาศได้ดี สภาวะนามขันธ์หรืออาการจิตจะมีความพากเพียรสูง มีอดทน อดกลั้นและข่มใจต่อแรงเสียดทานได้มาก

คนรวยและคนฉลาดสร้างบ้านได้งดงามและน่าอยู่ฉันใด จิตที่มีบุญบารมีและมีสติปัญญาจะสร้างขันธ์ให้สวยงาม คงทน และมีเสน่ห์น่าประทับใจฉันนั้น ส่วนคนยากจนและมีสติปัญญาน้อยจะสร้างบ้านไม่สวยงามและไม่น่าอยู่ จิตที่มีบุญน้อยและมีสติปัญญาน้อยจะสร้างรูปที่ด้อยคุณภาพ โง่เขลา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับสัมผัสในรสทั้งหลายไม่คมชัด ยิ่งบุญน้อยเท่าไร ยิ่ง

สติปัญญาน้อยเท่าไร ชีวิตยิ่งอาภัพ แร้นแค้น และลำบากมากเท่านั้น

นิสัยดีทำบุญได้ง่ายและทำบุญได้มาก สติปัญญาดีเอาตัวรอดจากความทุกข์ได้ง่าย จิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมและพัฒนามาดีแล้ว จะทำบุญทำกุศลได้ง่าย การให้ทานมีผลทำให้รวย การรักษาศีลมีผลทำให้สวย การภาวนามีผลทำให้มีสติปัญญา การอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่นทำให้เกิดในฐานะที่สูงส่งด้วยชาติตระกูล การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นทำให้มีเสน่ห์เป็นที่รักของคนทั่วไป คนที่โลภน้อย โกรธน้อย หลงน้อย คือบุคคลที่หมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจของตนอยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดใหม่ย่อมได้สถานะที่ดีพร้อมทั้งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ส่วนบุคคลที่หมั่นภาวนาให้เข้าถึงความจริงของขันธ์ห้าหรือกายใจแล้ว ละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่นและตัณหาได้แล้ว จะไม่ต้องกลับมาเกิดในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ อีก จิตจะมีอิสรเสรีอย่างเต็มที่ เข้าถึงสภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยแท้

บุคคลที่ปรารถนาจะไม่เกิดอีก ต้องรู้วิธีสร้างเหตุของการไม่เกิด เหตุของการไม่เกิดคือ การศึกษาเรื่องราวของชีวิตจนรู้ความจริงของกายใจ และยอมรับความจริงเหล่านั้น คือรู้ว่าขันธ์ห้าเป็นเพียงสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอาการเกิดดับเช่นเดียวกับสรรพสัตว์ ต้นไม้ ภูเขา สายน้ำ สายลม แสงแดด สรรพสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสภาวะสมมุติที่เกิดขึ้นชั่วครู่ชั่วยาม ไม่นานก็ดับไป จึงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์ จึงไม่น่ายึดถือและหลงใหลว่าเป็นเรา เป็นของเรา

เมื่อจิตศึกษาความเป็นไปของขันธ์ห้าแล้ว จะเห็นความจริงว่าจิตตกเป็นทาสของขันธ์ห้า ถูกขันธ์ห้าจองจำไว้ จิตต้องติดคุกอยู่ในขันธ์ ด้วยการแสวงหาขันธ์เกิดใหม่เรื่อยไป จิตที่มีปัญญาจะหาทางหลุดพ้นจากการเกิดและการติดดักดานอยู่ในขันธ์ จิตใดที่ยังติดยึดอยู่ในขันธ์ จิตนั้นยังต้องทุกข์อยู่ต่อไป วางขันธ์ได้แล้วจึงพ้นจากทุกข์

เมื่อเข้าใจในสภาวะของขันธ์แล้ว เห็นว่าขันธ์ห้าเป็นเรื่องไร้สาระ ไร้แก่นสาร เกิดมาทุกครั้งต้องลำบากและทุกข์ทุกครั้ง ทุกครั้งที่เกิดต้องมาลำบากศึกษาเล่าเรียน ทำมาหากิน หาทรัพย์สมบัติโลกเพื่อเลี้ยงกาย มีคู่ครอง มีลูก สุดท้ายก็แก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด เมื่อตายแล้วต้องทิ้งร่างกายที่แสนรักและทรัพย์สินที่แสวงหามาตลอดชีวิตไว้ทั้งหมด การครอบครองขันธ์หรือทรัพย์สินจึงเป็นเพียงการครอบครองชั่วคราว เป็นการขอยืมโลกมาใช้ สุดท้ายก็ต้องคืนโลกไปทั้งหมด แม้ร่างกายก็สลายกลับคืนสู่สภาวะธาตุดินน้ำลมไฟดังเดิม ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระที่จับต้องได้ จิตเห็นแก่นแท้ของชีวิตหรือขันธ์ห้าแล้ว จิตจะปล่อยวางความยึดถือ และเลิกลุ่มหลงขันธ์ห้าหรือกายใจ และเห็นว่าอารมณ์ภายนอกทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่เคยหลงรักหลงชังก็ไร้สาระ ไร้แก่นสารเช่นเดียวกัน เมื่อจิตปล่อยวางกายใจและอารมณ์ได้แล้ว จิตก็จะพ้นทุกข์ หายโศก และจะไม่กลับมาแบกภาระขันธ์อีก ไม่กลับมาเกิดอีกไม่ว่าโลกนี้หรือโลกไหน ๆ

เมื่อศึกษาจนรู้ความจริงแล้ว จิตจะทิ้งขันธ์ห้าหรือกายใจ เมื่อปล่อยวางกายและใจลงได้แล้ว จะเอาทรัพย์สมบัติในโลกนี้ไปทำไม ใจมันย่อมทิ้งไปด้วยเช่นกัน



การเข้าใจธรรมชาติของจิตและขันธ์

เมื่อพิจารณา ขันธ์ กับ จิต จะเห็นว่า มันต่างเป็นธรรมชาติที่เกิดดับ หาความเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ จิตที่มีปัญญาจะปล่อยวางรูปขันธ์และนามขันธ์เสียได้

สภาวะของขันธ์

✣ ขันธ์ ๕ คือส่วนประกอบของรูปขันธ์และนามขันธ์ หรือเรียกว่า กายกับใจ

✣ ขันธ์เป็นสภาวธรรมชาติชนิดหนึ่งในโลก เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของกรรม จิต อุตุ และอาหาร มีอาการเกิดและดับเช่นเดียวกับธรรมชาติอื่นทั่วไป

✣ รูปขันธ์ มีส่วนประกอบของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

ส่วนนามขันธ์ ก็มีส่วนประกอบของอาการทั้งสี่ คือเวทนาความรู้สึก สัญญาความจำ สังขารความคิด และวิญญาณความรู้ความเข้าใจ

✣ เนื่องจากจิตมีโมหะจึงลุ่มหลง มีอุปาทาน จึงยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ว่าเป็นเรา และเกิดตัณหาความอยากจะมาเกิดอีก จึงต้องเวียนตายเวียนเกิดในขันธ์เรื่อยไป และทุกครั้งที่มีขันธ์ จิตจะได้รับความทุกข์เพราะขันธ์

✣ เมื่อจิตกำจัดอวิชชาออกไปได้แล้ว จิตที่มีวิชชาหรือมีปัญญาจะทิ้งขันธ์ และไม่กลับมาสร้างขันธ์ใหม่ขึ้นอีก เมื่อไม่มีขันธ์จึงไม่มีทุกข์

✣ การที่จิตจะทิ้งขันธ์ต้องเห็นข้อบกพร่องของขันธ์ จึงต้องพิจารณาสภาวะที่ปรากฏอยู่ในขันธ์ให้ชัดเจน สภาวะขันธ์มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง คือปรวนแปร เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ ทุกขังคือมีสภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ สั่งไม่ได้ ห้ามไม่ได้ เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วดับไป ขันธ์ ๕ จึงมีสภาวะสมมุติ ไม่มีอยู่จริงจึงมิใช่ตัวตน

✣ เมื่อรู้จักขันธ์ เข้าใจความจริงของขันธ์ และยอมรับสภาวะที่ขันธ์เป็นแล้ว จิตจะอยู่กับขันธ์ที่มีสภาวะทุกข์โดยไม่ทุกข์ จิตจึงสบาย ปลอดโปร่ง และสงบสันติสุขอย่างแท้จริง

สภาวะของจิต

๑. จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง มีสภาวะเกิดและดับสืบต่อกันไม่ขาดสาย แต่เนื่องจากจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วเหลือประมาณ ปุถุชนจึงเข้าใจผิดว่าจิตยังยืนอยู่ตลอดไป เหมือนเข้าใจว่ากระแสไฟฟ้าในหลอดไฟที่เกิดดับอย่างรวดเร็วว่ามันสว่างอยู่ตลอดเวลา

๒. จิตเป็นตัวรู้ หรือธาตุรู้ บางทีเรียกจิตว่าวิญญาณ สิ่งที่ถูกจิตรู้เรียกว่าอารมณ์

๓. จิตเป็นธรรมชาติที่ รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ทั้งหลาย

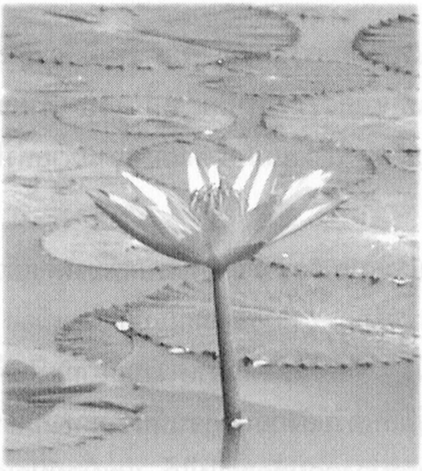
๔. จิตมีลักษณะสามประการ คืออนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๕. เมื่อจิตยังมีอวิชชา จิตจะมีโมหะความลุ่มหลงในขันธ์ และไม่รู้

ความจริงในขันธ์คือ กายกับใจ จิตจะหลงสมมุติ ส่วนจิตที่มีวิชชา มีปัญญารู้ความจริงในขันธ์แล้ว จิตจะไม่หลงขันธ์ ไม่หลงสมมุติ และไม่หลงทุกข์อีก จิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์ เรียกว่าเข้าสู่วิมุตติ เข้านิโรธ หรือ นิพพาน

✣ เมื่อจิตเข้าสู่สภาวะนิพพานแล้ว จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่กลับมาเกิดเพื่อสร้างขันธ์ที่ไหน ๆ อีก จึงจบกิจของชีวิตทั้งสิ้นทั้งปวง

เมื่อใจยังอยากแบกภาระหน้าที่การงาน อยากแบกทรัพย์สมบัติ อยากแบกลูกหลาน อย่าเที่ยวพร่ำบ่นว่าเหนื่อยว่าทุกข์ ใครจะช่วยได้ นอกจากตนเองจะปล่อยวางเอง ความเบาความสบายบังเกิดขึ้นจากจิตที่หลุดจากอาการแบก เมื่อไม่แบกจิตจะหลุดจากความทุกข์ ถ้ายังอยากทุกข์ก็จงแบกต่อไป





ปัญญามองเห็นทุกข์ในขันธ์

จิตที่ประกอบด้วยโมหะอวิชชา จะยังคงหลงระเริงอยู่ในโลก สนุกสนานกับการใช้ขันธ์ห้าที่ได้มาอย่างเพลิดเพลิน โดยมองไม่เห็นทุกข์ โทษ ภัยของขันธ์ห้านั้น

เมื่อชีวิตเริ่มประสบกับความทุกข์ จิตจะเริ่มมีปัญญาเพิ่มขึ้น เมื่ออินทรีย์ยังอ่อนอยู่ จิตจะเห็นเพียงว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตายของขันธ์ห้ากายใจนี้เป็นทุกข์ การสูญเสีย การพลัดพรากและความตายทำให้เจ็บปวดและโศกเศร้าเสียใจ

เมื่อจิตได้รับประสบการณ์ความทุกข์มากเพียงพอแล้ว จิตจะเริ่มมองเข้าหาตัวเอง เริ่มมีการสังเกตอาการของขันธ์บ่อย ๆ เนือง ๆ จิตจะมีปัญญามากขึ้นอีกระดับหนึ่ง คือเห็นว่าตัณหา(ความอยาก)เป็นต้นเหตุของการเกิดทุกข์ คนส่วนใหญ่ที่อินทรีย์ยังอ่อนอยู่จะเห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นเพราะผิดหวัง ไม่สมหวัง ทุกข์เพราะสนองตอบตัณหาไม่ได้ แต่เมื่อมีปัญญากล้าแข็งขึ้น จะเห็นว่าแค่มีตัณหาเกิดขึ้นภายในจิตใจก็เป็นทุกข์แล้ว เนื่องจากตัณหาทำให้จิตมีอาการดิ้นรน จิตได้รับการบีบคั้น ทำให้เร่าร้อน กระวนกระวาย

เมื่อศึกษาหาความจริงในขันธ์ด้วยการมีสติ ตามระลึกรู้กายระลึกรู้ใจบ่อย ๆ จิตจะเกิดความรู้ใหม่ขึ้นมาว่า การมีอุปาทานในขันธ์ห้าเป็นทุกข์ การยึดมั่นถือมั่นว่าขันธ์เป็นเรา เราเป็นขันธ์นั้นเป็นทุกข์ เพราะยึดจึงอยาก เพราะอยากจึงดิ้นรนและทำกรรมใหม่

เมื่อจิตมีพละอินทรีย์แก่กล้า และเห็นสัจจะของขันธ์ห้าโดยถ่องแท้แล้ว จึงเห็นว่า ตัวขันธ์ห้านั่นแหละคือตัวทุกข์ และจิตที่เข้าไปยึดในขันธ์ห้าจึงทุกข์ตามไปด้วย การเห็นสภาวะทุกข์ของขันธ์ เห็นสภาวะทุกข์ของจิตที่ยึดขันธ์แล้วจึงทำให้จิตปล่อยวางขันธ์ได้ เห็นขันธ์เป็นทุกข์แต่ไม่ทุกข์ไปกับขันธ์ จิตจึงมีอิสระและสบาย

เมื่อจิตปล่อยวางขันธ์แล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์ที่เคยหลงรักและหลงชังได้ด้วย เมื่อเห็นแล้วว่าขันธ์ยังไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไร้ความหมาย อารมณ์ภายนอกก็ไร้สาระ ไร้แก่นสาร และไร้ความหมายเช่นกัน

จิตที่วางขันธ์ วางอารมณ์ทั้งหลายได้แล้ว จะสงบ สะอาด และสว่าง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ขันธ์เป็นที่ตั้งของความทุกข์ และเป็นตัวทุกข์เองด้วย หากจิตมีความเป็นกลางต่อสภาวะอาการของขันธ์ ปล่อยวางขันธ์ ผลลัพธ์คือจิตได้รับอิสระและเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

การพิจารณาชีวิตในแง่อายตนะ

การพิจารณาชีวิตในแง่ขันธ์ เป็นการมองปรากฏการณ์ของชีวิตให้ละเอียดลงไปในด้านนามขันธ์ คือ พิจารณารูปเพียงหนึ่ง แต่พิจารณานามถึงสี่ประการ ส่วนการพิจารณาปรากฏการณ์ชีวิตในแง่อายตนะ เป็นการพิจารณาให้ละเอียดลึกซึ้งถึงสภาวะรูป ซึ่งแบ่งเป็นตา หู จมูก ลิ้น และกาย และพิจารณาอาการนามหรือใจเพียงประการเดียว

ดังนั้น การจะพิจารณาชีวิตในแง่เป็นขันธ์ หรือพิจารณาในแง่เป็นอายตนะก็ไม่แตกต่างกัน เพียงแต่จะเน้นหนักลงไปในการพิจารณารูป หรือพิจารณานามเท่านั้น ไม่ว่าจะพิจารณาในแง่ใดต่างทำให้จิตเกิดความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นและดับไปทั้งสิ้น ยิ่งรู้ซึ้ง รู้ลึก รู้ลงไปในรายละเอียดของชีวิตมากเท่าใด จิตใจจะละความเห็นผิด ละมิจฉาทิฏฐิได้มากเท่านั้น

เมื่อมองชีวิตถูกต้องตรงตามความเป็นจริง จิตใจจะเริ่มละความลุ่มหลงและละความยึดถือทั้งในกายใจและในอารมณ์ภายนอก จึงทำให้ความทุกข์และความเจ็บปวดลดน้อยลง การถอนจิตออกจากขันธ์ และถอนจิตออกจากความยินดี ติดใจในอารมณ์ภายนอกที่อายตนะประสบพบเห็นจึงเป็นสิ่งเดียวที่จะทำให้จิตสงบระงับและเกิดสันติสุขภายใน

การพิจารณาอายตนะทั้งหลาย ดังนี้

พิจารณาตา

เมื่ออายตนะภายในคือตา กระทบอายตนะภายนอกคือรูป และมีใจหรือวิญญาณเป็นผู้รู้ จะเกิดอาการเห็น จิตมีความยินดี ติดใจหรือผลักไสในรูปที่เกิดจากการเห็น จึงมีอาการหลงรักและหลงชัง หลงรักทำให้เกิดความสุขใจ หลงชังทำให้เกิดความทุกข์ใจ เนื่องจากอนิจจังความไม่เที่ยง ความสุขทั้งหลายที่ได้รับจากรูปนั้นไม่ยั่งยืน สุขไม่นานก็ดับ เมื่อสุขดับ ความทุกข์จะเข้ามาแทนที่ การพลัดพรากจากรูปอันเป็นที่รักทำให้เกิดความเจ็บปวด โศกเศร้า เสียใจ ร่ำไห้รำพันและคับแค้นใจ

เมื่อการเห็นประกอบด้วยอวิชชาจึงเป็นการเห็นผิด รู้ผิด และจำผิด เป็นการเห็นที่ประกอบไปด้วยความลุ่มหลง ขาดสติสัมปชัญญะ ทำให้เกิดอาการหลงรักและหลงชัง รูปที่ถูกใจ พอใจ เห็นว่าสวยงามจะเกิดความลุ่มหลงอยากได้เป็นเจ้าของ อยากครอบครอง ส่วนรูปที่ไม่พอใจ เกลียดชัง เห็นว่าไม่สวยก็อยากผลักไสทิ้งไป

อาการจิตกระเพื่อมหวั่นไหวและสั่นสะเทือนเกิดจากการเห็นที่ขาดสติ ขาดความรู้ในเรื่องอายตนะภายใน และอารมณ์ภายนอก รูปที่เป็นอารมณ์ให้จิตโดยผ่านทางตา จึงเข้ามารัดรึงจิตใจให้ลุ่มหลง และเป็นต้นเหตุของการกระทำกรรมใหม่ กรรมใหม่ที่กระทำไปด้วยความลุ่มหลงและความอยาก มักจะทำผิดมากกว่าทำถูก ผลร้ายจากการกระทำผิด จึงส่งผลเสียให้แก่ชีวิต ทำให้ชีวิตมีศัตรู เวรภัย ได้รับวิบัติ ตกต่ำ ล่มจม เสียหาย ชีวิตต้องเหน็ดเหนื่อย ทุกข์ร้อน และเจ็บปวดเพราะมีตา เมื่อมีตา แต่ไม่มีปัญญา ไม่รู้จักใช้ตาให้เป็นประโยชน์ จึงเกิดโทษ ตาจะทำร้ายตนเอง คือนำผลร้ายมาสู่ตนในภายหลัง

ถ้าจิตมีสติ มีปัญญา มีวิชชา การเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วดับไป จิตไม่มีอาการใด ๆ เกิดขึ้น จิตก็ปรกติและสบายดี จงตั้งสติและพิจารณาเสมอ ๆ ว่าแม้นรูปร่างกายภายในตนเองยังยึดไม่ได้ แล้วรูปภายนอกจะยึดถือได้อย่างไร

พิจารณาหู

อายตนะภายในคือหู เมื่อกระทบกับอายตนะภายนอกคือเสียง มีใจหรือวิญญาณเป็นผู้รู้ จึงเกิดอาการได้ยิน จิตรับรู้เสียงผ่านทางหู เพราะมีหูจึงเกิดอาการได้ยิน และการได้ยินเป็นไปด้วยอวิชชา ขาดสติ ขาดปัญญา จึงเกิดอาการยินดีพอใจ ยินร้ายไม่พอใจ เกิดอาการหลงรักและหลงชัง

เมื่อได้ยินเสียงยกย่อง ชื่นชม สรรเสริญก็ยินดีพอใจ เกิดความรักความปรารถนาจะได้ยินได้ฟังอีก อยากครอบครองเป็นเจ้าของเสียงนั้นตลอดไป เมื่อได้ยินเสียงตำหนิ นินทา ด่าว่า ดูถูกเหยียดหยามก็ยินร้ายไม่พอใจ เกิดความชัง ความรังเกียจ อยากขับไล่ไสส่ง อยากทำร้ายเขา

เสียงที่ได้ยินจึงเป็นต้นเหตุของการกระทำกรรมใหม่ กรรมใหม่ที่กระทำขึ้นเพราะความหลงรักคือราคะ ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขัน เอาชนะ เอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว อันเป็นต้นเหตุของการสร้างศัตรูเวรภัย ส่วนกรรมใหม่ที่กระทำขึ้นเพราะความชัง ความโกรธ เกลียด เป็นต้นเหตุของทำลายล้าง ประหัตประหารกัน เป็นการสร้างศัตรูเวรภัยเช่นเดียวกัน

ดังนั้น เพื่อมิให้หูและเสียงทำร้ายจิตใจ จึงต้องรู้จักสำรวมระวังเรื่องการฟัง ฟังแล้วรู้จักพิจารณา รู้จักฟังสิ่งที่ดี มีคุณประโยชน์แก่จิตใจ และหนีให้ห่างไกลจากเสียงที่ไม่มีประโยชน์

คนทั้งหลายถูกรูปและเสียงทำร้ายมากที่สุด การหลงรักรูปสวยที่ถูกใจ หลงทรัพย์สินเงินทองก็มักจะถูกรูปเหล่านั้นทำร้ายเอา การหลงเกลียดเสียง

ที่ไม่พอใจ ก็มักถูกเสียงเหล่านั้นกัดเอาปางตายเช่นกัน คนที่อาฆาตพยาบาทเคืองแค้นเพราะเสียงจนตายจากกันไปก็มาก

จิตคิดว่าการมีตา หู จมูก ลิ้นและกายนั้นดีมีประโยชน์ ตาทำให้เห็นสิ่งที่อยากเห็น หูทำให้ได้ยินเสียงที่อยากได้ยิน จมูกทำให้ได้ดมกลิ่นหอมที่อยากจะดม ลิ้นทำให้ได้รับรสชาติอร่อยที่ต้องการจะลิ้มรส กายทำให้เดิน-ทางไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ได้ จิตจึงติดใจในอายตนะทั้งหลาย มีความยินดีพอใจที่จะกลับมาเกิดและอาศัยอายตนะเหล่านี้อีก แต่ในที่สุดต่างก็ได้รับความทุกข์เพราะรูปที่หลงยินดี เสียงที่หลงติดใจ กลิ่น รส สัมผัสที่พอใจและชื่นชมกันแทบทุกคน

หากจิตมีสติปัญญา ได้ยินก็สักแต่ได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น รับรสก็สักแต่ว่ารับรส สัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามากระทบมันเป็นธรรมชาติ เป็นเช่นนั้นเอง กระทบแล้วดับไปทุกอาการ จิตจะปรกติและสบายดี เมื่อเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างยึดไม่ได้ จิตวางอารมณ์ทั้งหลายลง จิตจึงเข้าสู่สภาพผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน

พิจารณาความคิด

ใจคือสภาวะที่นึกคิดปรุงแต่ง ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ คนทั้งหลายหลงนึกคิดปรุงแต่งทั้งวันและทั้งคืน คิดกลางวันด้วยการสร้างจินตนาการคิดกลางคืนด้วยความฝัน ด้วยอวิชชาความไม่รู้ จิตจึงมีความยินดี ติดใจในจินตนาการและความฝันนั้น เห็นว่าอารมณ์ใจนั้นดี มีประโยชน์ จินตนาการทั้งหลายทำให้มีความสุข ความฝันทำให้เกิดความรู้สึกประหลาด น่าตื่นเต้นเมื่อยังไม่ประสบความทุกข์ ใจยังคงปรุงแต่งเรื่องดีที่ถูกใจ ยามใดที่ชีวิตประสบกับความทุกข์ ใจจะทำร้ายตนเองอย่างหนัก ด้วยความนึกคิดแต่เรื่องเลวร้าย การคิดเรื่องร้าย ๆ เป็นการซ้ำเติมความทุกข์ให้แก่จิตใจเพิ่มได้มาก

กว่าทุกข์ที่รับกระทบจากภายนอกหลายเท่านัก ผู้มีปัญญาจึงระวังความคิด ดูความคิดอย่างรู้เท่าทัน ไม่เชื่อความคิด ความคิดจึงไม่สามารถทำร้ายจิตใจได้อีก จึงเป็นคิดก็สักแต่ว่าคิด

ยิ่งคิดยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งคิดยิ่งแค้น ยิ่งคิดยิ่งเจ็บปวด คือความคิดของปุถุชนคนโง่เขลา เชื่อความคิดจึงถูกความคิดทำร้ายเอา

ความคิดเป็นอาการหนึ่งในสี่อาการของจิตใจ เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ใช่ตัวตนที่ควรจะยึดถือและหลงใหล เมื่อจิตขาดปัญญา ขาดความรู้เรื่องชีวิตจึงหลงเชื่อความคิด และถูกความคิดทำร้ายเอาปางตายกันมากมาย

เมื่อมีปัญญาจะเป็นผู้เห็นความคิด เห็นจิตที่คิด มองเห็นมันเกิดขึ้นและดับไป ผ่านมาแล้วผ่านไป ความคิดที่เกิดขึ้นจึงเปรียบเสมือนงูที่ไร้พิษสง ลิ้นงูสามารถอยู่ในปากงูที่มีพิษโดยพิษไม่ทำร้าย คนมีปัญญาก็เช่นเดียวกัน อยู่กับความคิดโดยไม่ถูกความคิดกัดจึงพ้นทุกข์พ้นร้อนได้

คิดดี จะพูดดีและทำดี คิดร้าย จะพูดร้ายและทำเลว การระวังความคิด คือ การระวังวาจาและการกระทำไปในตัวด้วย



ปล่อยวางขันธ์ คือปล่อยวางทุกข์

ขันธ์ห้าคือ มายา ที่จิตสร้าง ขันธ์ห้าคือ ตราบาง ของกรรมหนา
กรรมสร้างขันธ์ ให้เป็นไป ตามเวลา กรรมนั้นพา ดวงจิตให้ ได้หมุนวน
ต้องการหยุด ความทุกข์โศก ต้องหยุดกรรม หยุดตัณหา ตัวผู้นำ ความสับสน
หยุดอุปาทาน ความยึดมั่น ในตัวตน หยุดดิ้นรน เพราะหยุดอยาก ล้างวิบากกรรม
รู้ขันธ์ห้า คือกายใจ ว่าเป็นทุกข์ มิใช่สุข หรือสนุก ดังเสกสรร
เพียงรู้ทุกข์ ยอมรับทุกข์ อยู่กับมัน จิตหลุดพลัน ความยึดมั่น อุปาทาน
เมื่อจิตหลุด ความยึดถือ ในกายใจ ตัณหาหยุด ดิ้นรนไป ในสังสาร
จิตสงบ หลุดพ้นจาก บ่วงแห่งมาร ใจสราญ พบสุข หมดเวรกรรม
วางขันธ์ห้า คือวางทุกข์ เสียทั้งหมด ใจพบสุข สะอาด สงบล้ำ
หลุดจากภพ หลุดจากชาติ สิ้นเวรกรรม ทั้งหมดนั้น รู้สึกตัว ที่กายใจ
กายใจนั้น คือครู เครื่องสอนจิต ให้รอดพ้น วิปริต ความหม่นไหม้
เมื่อรู้ชัด รู้จริง แจ้งภายใน จิตปล่อยวาง กายและใจ เป็นไทเอย

วางขันธ์เสียก่อนตาย

มัวหลงขันธ์ คือกายใจ ที่ปรุงแต่ง จึงขันแข่ง กอบโกยมา มหาศาล
ทั้งลาภยศ สรรเสริญ บริวาร ทุกสิ่งอย่าง ที่พอใจ ต้องได้มา
ในไม่ช้า เมื่อถึงกาล ขันธ์ต้องดับ ทุกสิ่งกลับ คืนสู่โลก ทั้งหมดหนา
ทั้งชีวิต และทรัพย์สิน ที่ได้มา เป็นมายา ไร้คุณค่า น่าหม่นใจ
กายและใจ ใช่ของจริง ต้องทิ้งหมด เป็นของปลด มายา เห็นกันไหม
ต้องรีบทิ้ง เสียก่อนตาย ไม่เศร้าใจ ได้บุญไป มีสติ คิดถูกทาง
กายและใจ สิ่งปรุงแต่ง เครื่องสมมุติ จงได้หยุด พิจารณา เห็นความว่าง
ขันธ์เวียนเกิด เวียนตาย เป็นของกลาง ธรรมชาติสร้าง ใช่ของแท้ จงเข้าใจ
อยู่กับขันธ์ มัวหลงขันธ์ หลงสมมุติ จึงสะดุด ความโศกเศร้า และหม่นไหม้
ปล่อยให้ขันธ์ สร้างตัณหา แก่จิตใจ พาเวียนไป ให้รับทุกข์ ชั่วกัปกัลป์

สร้างสติ เสริมปัญญา หาตัวรู้ คอยเฝ้าดู สมมุติ ที่เสกสรร
ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปร ไปทุกวัน มายานั้น ล้วนไม่เที่ยง และชั่วคราว
กายและใจ เป็นก้อนธาตุ และก้อนทุกข์ จะหาสุข ได้ที่ไหน เดี๋ยวร้อนหนาว
เดี๋ยวพอใจ ไม่พอใจ แต่ละคราว สร้างเรื่องราว ให้แก่จิต พิกลพิการ
ปลุกสติ ปลุกปัญญา หาสัจจะ เพื่อเลิกละ ความเห็นผิด ในสงสาร
ถอดถอนกู กวาดล้าง อุปาทาน ความยึดมั่น มีมานาน ทิ้งออกไป
ละอุปาทาน ถอนตัณหา ที่พาวิ่ง เพื่อหยุดดิ้น พ้นทุกข์ จะสุกใส
หมั่นกวาดล้าง ความมืดมน ออกจากใจ ยกเครื่องใหม่ ให้พิสุทธิ์ และเบิกบาน
วางสมมุติ วางมายา ที่หลอกลวง คือวางทุกข์ เสียทั้งปวง ด้วยกล้าหาญ
เหมือนตายแล้ว เกิดใหม่ ใจสราญ เดินสายกลาง มุ่งตรง องค์นิพพาน

ดับกู คือดับทุกข์

กูนี่แน่ กูนี่ใหญ่ กูสำคัญ อวิชชา ตัวจัดสรร อุปาทานใหญ่
เมื่อมีกู อยากให้กู สุขกายใจ อยากผลักดัน ให้ทุกข์ภัย หนีห่างกู
อวิชชา ต้นกำเนิด อุปาทาน และตัณหา คือตัวมาร ดิ้นรนสู้
เพื่อครอบครอง เป็นเจ้าของ ทุกสิ่งหมู่ เป็นของกู แต่ผู้เดียว สบายใจ
ความไม่เที่ยง เป็นธรรมชาติ ในทุกสิ่ง การพลัดพราก มาช่วงชิง เมื่อถึงสมัย
กูต้องทุกข์ ระทมเศร้า ขมขื่นใจ เหตุไฉน ต้องเป็นกู ที่ทุกข์ทน
ตัณหามาร ความอยาก ไม่สิ้นสุด ต้องสะดุด ตอหนาม กันหลายหน
เมื่อเข็ดหลาบ หาทางออก จากตัวตน กูดิ้นรน ในทางธรรม ซ้ำอีกที
เมื่อเรียนรู้ เรื่องกายใจ ภายในตน เลิกสับสน หลงอารมณ์ อยากหลีกหนี
ฝึกสติ เฝ้ารู้อยู่ กายใจนี้ วิชชามี เกิดปัญญา ล้างตัวตน
อุปาทาน ความยึดมั่น ถูกกำจัด ตัณหามาร สารพัด ดับไปพ้น
พบความสุข ความสะอาด ดวงกมล เลิกหมองหม่น พบอิสระ ชนะชัย
สุขจริงหนอ พอใจ ในทุกสิ่ง สุขจริงหนอ ใจหยุดนิ่ง สะอาดใส
สุขจริงหนอ มีสันติสุข และพ้นภัย สุขจริงหนอ ทิ้งกายใจ ไร้มายา

วางขันธ์ คือวางสมมุติ และวางทุกข์

ขันธ์ห้า คือกายใจ เป็นตัวทุกข์
มิใช่สุข ดังที่จิต พิสมัย
อุปาทาน ความยึดมั่น ในกายใจ
ก่อทุกข์ใหญ่ เป็นสองเท่า เมามายา

กายใจนี้ มีชั่วคราว เกิดและดับ
กายและใจ มาแล้วกลับ สมมุติหนา
ไม่เที่ยงแท้ ไม่ถาวร มิใช่อัตตา
อย่าคลั่งไคล้ หลงมายา เล่นกลไป

ปลุกสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัว
แลเฝ้ามอง ให้ถ้วนทั่ว ในกายใหญ่
ทั้งสกปรก ทั้งเหม็นเน่า ต้องอาบไล้
ส่วนจิตใจ ต้องรับใช้ กิเลสมาร

จิตต้องการ อิสระ และความสุข
แต่ดิ้นรน จนเป็นทุกข์ ไร้สนาน
เพราะตัณหา ความต้องการ กิเลสมาร
ความเพียงพอ ในสันดาน จึงไม่มี

พญามาร ตัวตัณหา และความคิด
ล่อลวงจิต ด้วยความอยาก คอยสร้างหนี้
มัวสร้างกรรม คิดว่าสุข สบายดี
สุดท้ายนี้ ก็พ่ายแพ้ อนิจจัง

อนิจจัง ความไม่เที่ยง เครื่องสอนใจ
อย่าหลงไป กายและใจ ใช่สิ่งหวัง
จงรีบเร่ง ออกจากขันธ์ ที่ผุพัง
และสอนใจ รู้อนิจจัง ถึงความจริง

เห็นกายใจ เป็นสมมุติ อนัตตา
เป็นมายา ไร้แก่นสาร คือผีสิง
ไร้สาระ ไร้ตัวตน ไม่มีจริง
ปล่อยวางทิ้ง สิ่งไม่แน่ แค่มายา

หลงขันธ์ห้า หลงสมมุติ คือหลงทุกข์
ทิ้งขันธ์ห้า ทิ้งสุขทุกข์ สิ่งคู่หนา
จึงดับทุกข์ หายโศก พ้นมายา
จึงนำพา ดวงจิตนี้ ให้พ้นภัย

วางขันธ์ห้า วางสมมุติ คือวางทุกข์
จิตจะสุข สบาย และผ่องใส
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น เบิกบานใจ
ก้าวเดินไป ในมรรคา สง่างาม

หมวดที่ ๓

ล้างอัตตา เหลือแต่ สักแต่ว่า



อัตตาตัวตนเกิดขึ้นเพราะอวิชชา

อวิชชาเป็นต้นเหตุของโมหะคือความลุ่มหลง เมื่อมีอวิชชา โมหะความลุ่มหลงก็บังเกิดขึ้น ดังนี้

✣ ลุ่มหลงในรูปขันธ์ว่าเป็นเรา อัตตาหรืออีโก้เกิดขึ้นเพราะมีเรา เมื่อมีอัตตาจะมีมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิด และมีมานะคือการยกตัวยกตน มีการเปรียบเทียบกับอัตตาอื่น ปมเด่นและปมด้อยเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบของอัตตา ถ้าเห็นว่าเราสวยกว่า เราดีกว่า เราเหนือกว่าก็ดีใจ ถ้าเห็นไปในทางตรงกันข้ามก็เสียใจ

✣ ลุ่มหลงในนามขันธ์ว่าเป็นเรา เมื่อมีอัตตาจะรู้สึกว่าสุขทุกข์เป็นเรา เราสุข เราทุกข์ ความจำเป็นเรา เราจำได้ เราจำไม่ได้ ความคิดเป็นเรา เราคิดถูก เราคิดผิด การรู้การเข้าใจเป็นเรา เรารู้ เราเข้าใจ ถ้ารู้สึกสุข จำได้แม่นยำ คิดดี เข้าใจง่ายก็พอใจ ถ้ารู้สึกทุกข์ ลืมง่าย คิดไม่ดี เข้าใจยากก็ไม่พอใจ

✣ ลุ่มหลงกามอารมณ์ภายนอกว่าเป็นของเรา กามอารมณ์ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส สิ่งใดที่พึงพอใจว่าดี วิเศษ น่ารักน่าใคร่ น่าเป็นเจ้าของ เมื่อได้ครอบครองก็ลุ่มหลงว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นของเรา สิ่งใดที่เกลียดชัง ไม่พอใจ เห็นว่าเลวก็อยากผลักไสไล่ส่ง และปฏิเสธว่า ไม่ใช่ของเรา

จิตลุ่มหลงรูปขันธ์เนื่องจาก

๑. รูปขันธ์เป็นที่ตั้งของอายตนะเครื่องเชื่อมต่อกับกามอารมณ์ ทำให้ตนได้รับความพึงพอใจและความสุข เมื่อจิตประกอบด้วยอวิชชายังหลงอารมณ์อยู่ จิตจะกลับมาสร้างรูปขันธ์เพื่อใช้รูปขันธ์ทำงานสนองความอยากของตน เมื่อหล่อเลี้ยงรูปขันธ์ให้เติบโตแข็งแรง และฝึกอบรมรูปขันธ์จนทำงานได้ดีแล้ว จิตจะหลงใหลรูปขันธ์ เห็นว่าดี วิเศษ มีประโยชน์ เนื่องจากหวังว่าอายตนะเครื่องรับกามอารมณ์จากภายนอกจะนำความสุขมาให้แก่จิตใจ จิตจึงเห็นว่าตานี้ดีเพราะนำรูปที่น่าพึงพอใจมาให้เชยชม หูนี้วิเศษเพราะนำเสียงที่ตนชื่นชอบมาให้ฟัง จมูกนี้มีประโยชน์เพราะนำกลิ่นหอมที่ถูกใจมาให้ดม ปากและลิ้นนี้วิเศษเพราะนำรสอาหารที่อร่อยมาให้ลิ้มรส กายนี้ดีเพราะนำอารมณ์ที่ตนชื่นชอบมาให้สัมผัส

๒. รูปขันธ์เป็นที่อาศัยเกิดของนามขันธ์ จิตเห็นว่าอาการนามขันธ์คือสัญญาที่จดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ทำให้ตนนึกคิดปรุงแต่ง ได้เสพอารมณ์ที่ตนพึงพอใจซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ เห็นว่า วิญญาณที่ออกไปรับอารมณ์ผ่านอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นเครื่องเชื่อมต่อนั้นดี วิเศษ นำประโยชน์และความสุขมาให้ เพราะมีรูปกายจึงมีอายตนะ เพราะมีกายจึงมีนามทั้งสี่ กายจึงเป็นสิ่งที่ดีและวิเศษสุด ทำให้จิตได้เสพอารมณ์ที่ชื่นชอบและพึงพอใจ จิตจึงหลงรูปนี้ยิ่งนัก

เมื่อมีอัตตาหรือ "เรา" เกิดขึ้นแล้ว จึงอยากให้เราได้รับความสุขที่สุด เมื่อจิตลุ่มหลงและยึดว่าขันธ์ทั้งห้านี้เป็นเรา จึงเกิดตัณหาความอยาก ตัณหาทำให้เกิดอาการดิ้นรน ปรารถนาจะให้เรานี้ได้รับอารมณ์ดีที่พอใจเพื่อจะได้เสพสุขตลอดเวลาและตลอดไป แต่สัจจะความจริงของกายและใจคือสภาวะทุกข์ มิใช่สุข หรือมิใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง แต่เป็นทุกข์ล้วน ๆ ทุกข์กายเพราะต้องบำบัดความพร่องที่หิว ง่วง ปวด เจ็บป่วยทุกขณะ และทุกข์ใจเพราะต้อง

คอยสนองความต้องการของกิเลสตัณหาที่เป็นเจ้านายคอยบงการ และบังคับบัญชา บีบคั้นให้ทำนั่นทำนี่จนไม่มีเวลาพักผ่อน ความอยากที่ไม่รู้จักพอนี้จึงเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งมวล

นอกจากจิตจะลุ่มหลงกายและใจแล้ว จิตยังลุ่มหลงอารมณ์ภายนอกอีกด้วย จิตที่ยังปรารถนาอารมณ์โลก จะต้องกลับมาเกิดในโลกนี้เพื่อเสพอารมณ์ที่ปรารถนาเหล่านั้นอีก และทุกครั้งที่กลับมา จิตจะเจาะช่องทวารหรือสร้างอายตนะเพื่อให้ตนได้ออกไปเสพอารมณ์ที่พึงพอใจ จิตที่หลงอารมณ์จะเห็นว่า รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสที่นุ่มนวลเป็นสิ่งที่ดี วิเศษ และนำความสุขมาให้

ด้วยอนิจจังความไม่เที่ยง ขันธ์ห้าและอารมณ์ทั้งหลายที่จิตติดใจและยึดว่าดี วิเศษ และเป็นความสุข สุดท้ายก็นำความทุกข์มาให้ ความสุขจากความสมหวังเกิดขึ้นไม่นาน การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดพลัดพราก และเกิดความไม่สมหวังขึ้น ลงท้ายชีวิตจึงประสบกับความทุกข์และความเจ็บปวด เช่น

✣ มีสุขจากความรัก ไม่นานก็ทะเลาะเบาะแว้ง หย่าร้างกัน ต้องอกหัก หรือยังรักกันอยู่แต่ต้องตายจากไป ต้องพลัดพราก ก็เจ็บปวดโศกเศร้าเสียใจ

✣ มีความสุขจากการมีบุตร ไม่นานก็ต้องทุกข์เมื่อบุตรโตขึ้นดื้อรั้น ไม่เชื่อฟัง เป็นเด็กเกเร ไม่เป็นไปตามที่ใจต้องการจะให้เป็น

✣ มีความสุขกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน ไม่นานก็ต้องทุกข์กับความผิดพลาดและล้มเหลว

✣ มีความสุขกับเงินทองที่ได้มา ไม่นานก็มีความทุกข์กับการสูญเสียเงินทองไป

✣ มีความสุขจากร่างกายนี้ ไม่นานความแก่และความตายก็เข้ามาเยือน

ต้องทิ้งร่างกายนี้ไป

ความสุขจากขันธ์และอารมณ์โลกจึงเป็นความสุขที่เจือด้วยทุกข์ จึงมิใช่ความสุขที่แท้จริง และที่ใจคิดว่าสุขก็มิใช่ความสุข แต่เป็นความทุกข์ที่ลดลงในระดับที่พอทนได้ต่างหาก

อารมณ์ทั้งหลายไม่อยู่ในคำสั่งหรือการบังคับบัญชาของใคร เราไม่สามารถสั่งอารมณ์ที่น่าพอใจมาตอบสนองแต่เพียงประการเดียว และเราไม่สามารถห้ามอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจมิให้เข้ามาสู่ชีวิตได้ ด้วยความไม่เที่ยงอารมณ์ทั้งน่าพอใจและไม่น่าพอใจ ทั้งที่คิดว่าดีและคิดว่าไม่ดี ทั้งที่ต้องการและไม่ต้องการ ต่างจรเข้าจรออก ความต้องการที่อยากจะเสพเฉพาะอารมณ์ดีที่พอใจ จึงทำให้จิตดิ้นรนอยากดึงดูดอารมณ์ที่ติดใจไว้กับตนนาน ๆ เมื่อต้องพลัดพรากจากอารมณ์ที่ตนยังรัก ยังพึงพอใจและเห็นว่าดีจึงเกิดความทุกข์ ความเจ็บปวด และเมื่อต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจและเห็นว่าไม่ดี อยากผลักไสออกไปแต่ผลักไสไปไม่ได้ จำเป็นต้องทนอยู่กับอารมณ์ที่เบื่อหน่ายและรังเกียจ จึงเศร้าหมองและหม่นไหม้ อาการดูดและอาการผลักของจิตคือความทุกข์

เมื่อสภาวะที่แท้จริงของกายและใจเป็นทุกข์ ความดิ้นรนเพื่อแสวงหาสุขทั้งหลายจึงเสียเวลาเปล่า เมื่อใดหยุดดิ้นรนและยอมรับความจริงว่ากายและใจว่ามีสภาวะทุกข์แล้ว จิตจึงจะพ้นทุกข์ **ข้อสำคัญของการพ้นทุกข์คือการยอมรับและเข้าใจว่าขันธ์มีสภาวะทุกข์ และไม่ดิ้นรนจะให้ขันธ์ได้รับความสุขอีก**

เมื่อมีวิชชา มีปัญญา จะเข้าใจความจริงของขันธ์ จะเห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นเพียงสภาวะของธรรมชาติที่เกิดดับ เมื่อดับแล้ว ไม่มีทั้งรูปและนามเหลือให้เห็นว่าตรงไหนเป็นเรา ตรงไหนเป็นสาระหรือแก่นสารที่จับต้องได้ หาความ

เป็นตัวตนไม่ได้ ถามว่า "เรา"อยู่ที่ไหน ท้ายสุดเมื่อไม่มีตัวตน ไม่มีเราแล้ว จะมัวลุ่มหลงขันธ์อยู่ทำไม

การมีวิชชา รู้ความจริงเรื่องกายและใจคือการดับอวิชชา เป็นการเข้าถึงอริยสัจสี่ จิตที่เข้าถึงอริยสัจสี่คือจิตที่ยอมรับความจริงว่าขันธ์มีสภาวะทุกข์ จึงไม่ดิ้นรนและทำกรรมใหม่ เป็นการดับตัณหาความอยากไปในตัว หมายความว่า เมื่อรู้แจ้งว่ากายและใจเป็นทุกข์แล้ว เท่ากับละสมุทัย และแจ้งนิโรธไปพร้อมกัน และการเดินทางสายจิตเพื่อถึงความจริงคือการเจริญมรรค

เมื่อตายแล้ว รูปขันธ์ก็แตกสลายกลายเป็นดินน้ำลมไฟ นามขันธ์ทั้งสี่อาการก็ดับหมด ถามว่า ตัวตน ตัวเราที่เคยมัวเมาและลุ่มหลงหายไปไหน มันไม่ได้หายไปไหน มันไม่มีมาแต่เดิมแล้ว มันมีเพราะยึด ถ้าไม่ยึดก็ไม่มี



อัตตาเป็นต้นเหตุของอาการพอใจและไม่พอใจ

เมื่อจิตกระทบหรือสัมผัสกับอารมณ์ จิตจะเกิดอาการรัก ชอบ พอใจ อาการเหล่านี้คือราคะ หรือเกิดอาการเกลียด ชัง ไม่พอใจ เป็นอาการของโทสะ จิตกระเพื่อมหวั่นไหวและสั่นสะเทือนขึ้น ๆ ลง ๆ ด้วยอาการทั้งสองประการนี้

ความพอใจมักเป็นต้นเหตุของความไม่พอใจ ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ความพอใจนั่นแหละคือตัวทุกข์ เนื่องจากไม่มีใครในโลกนี้จะได้รับความพอใจแต่เพียงประการเดียว ต้องได้รับความไม่พอใจด้วย คนทั้งหลายได้รับความพอใจอยู่ได้ไม่นาน ความไม่พอใจก็เดินตามหลังมาติด ๆ ความพอใจเปรียบเสมือนคนที่ชอบรสหวาน เกลียดรสขม แต่สุดท้ายมักจะได้รับรสขม มีใครบ้างที่ได้รับรสหวานตลอดชีวิต มีใครบ้างที่เสพสุขตลอดชีวิต มีใครบ้างที่สมหวังตลอดเวลา ไม่มีเลยใช่ไหม

ความพอใจและไม่พอใจเกิดจากจิตหลงอารมณ์ ตราบใดที่จิตยังหลงอารมณ์อยู่ ความพอใจและไม่พอใจยังต้องสั่นคลอนความรู้สึกตลอดไป เมื่อใดที่จิตเลิกหลงอารมณ์ ความพอใจและไม่พอใจจะเบาบางจางคลายไปเอง

การที่จิตมีอาการพอใจหรือไม่พอใจในอารมณ์ เนื่องจากการตีค่าและให้ความหมายของสัญญา ถ้าสัญญาตีค่าว่ารูปนั้นสวย ถูกใจ ก็พอใจ ถ้าตี

ค่าว่ารูปนี้ไม่สวย ไม่ถูกใจ ก็ไม่พอใจ ถ้าให้ความสำคัญว่าเสียงนี้ดี ชอบใจ ก็พอใจ ถ้าให้ความสำคัญว่าเสียงนั้นไม่ดี ไม่ชอบใจ ก็ไม่พอใจ หากเลิกตีค่า เลิกให้ความหมายและเลิกให้ความสำคัญในอารมณ์ เห็นทุกอารมณ์เป็นเพียงสภาวธรรมชาติที่เกิดดับ จิตใจก็สบาย

ความพอใจและไม่พอใจเกิดขึ้นเนื่องจากการมีอายตนะเชื่อมต่อกับโลกภายนอก อายตนะเป็นปัจจัยที่ทำให้จิตหลงรักและหลงชังอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อใดที่จิตยังหลงอารมณ์ภายนอกคือรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส และหลงอารมณ์ภายในคือความนึกคิดอยู่ จิตจะลืมมองเข้ามาภายในตน เมื่อไม่รู้จักตนเองดีพอหนทางพ้นทุกข์จึงอยู่ห่างไกล

จิตที่อาศัยอยู่ภายในกาย เปรียบเสมือนคนที่อยู่ในบ้าน บ้านเป็นที่อยู่อันแสนสบาย จะพักผ่อนนอนหลับอย่างไรก็ได้ เมื่ออยู่ในบ้านมองดูสรรพสิ่งภายนอกที่ผ่านมาแล้วปล่อยให้มันผ่านไป ไม่ดึงสรรพสิ่งภายนอกเข้ามาในบ้าน บ้านจะไม่สกปรกเลอะเทอะ บ้านก็สะอาดดี เราก็สบายดี เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่ไปดึงอารมณ์ภายนอกเข้ามานึกคิดปรุงแต่ง ก็จะไม่เกิดอาการพอใจและไม่พอใจ จิตใจก็สบายดี คนทั้งหลายทุกข์เพราะไม่รู้จักใช้อายตนะให้เป็นคุณ แต่กลับใช้ให้เป็นโทษต่อตนเอง

ถ้ามีปัญญา มีความเข้าใจ จะรู้ว่าความพอใจหรือไม่พอใจเป็นเพียงอาการจิตที่เกิดดับ เป็นสภาวะสมมุติที่เกิดขึ้นชั่วคราวขณะกระทบอารมณ์ทั้งหก อาการเหล่านี้ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน จึงไม่ควรยึดถือในอาการเหล่านี้ เมื่อยึดถือจึงเกิดความทุกข์

ความรู้และความเข้าใจเรื่องชีวิตจะบอกเราว่า เราจะเลือกความพอใจให้เกิดขึ้นในชีวิตแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ เราต้องได้รับความไม่พอใจด้วย เหมือนการรับประทานอาหาร หากเราเลือกรับประทานเฉพาะรสหวานอย่าง

เดียวก็เอียน ต้องรับประทานอาหารหลากรส รสกลมกล่อมคือหลาย ๆ รสมารวมกัน ชีวิตที่มีรสชาติต้องมีหลายรส ไม่ว่ารสไหนจะเข้ามา ถ้ารู้เท่าทันความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้

เมื่อตายแล้ว ร่างกายคืนธาตุให้แก่โลกทั้งหมด และนามทั้งหลายคือความรู้สึก ความจำ ความคิด และความรู้ที่อาศัยกายเกิดขึ้นต่างดับหมด อัตตาตัวตนหายไป ความพอใจและไม่พอใจก็ดับสิ้นไป ไม่มีตัวตนคนสัตว์เหลือมาให้เกิดความพอใจและไม่พอใจอีก

การหลงและติดยึดในอาการพอใจและไม่พอใจ ทำให้จิตประสบกับความทุกข์อยู่เนือง ๆ ความพอใจและไม่พอใจมีเพียงสองหน้าสองอาการ สลับสับเปลี่ยนหน้ากันมาหลอกหลอนเรา ความพอใจเกิดไม่นานก็ดับ ความไม่พอใจเกิดไม่นานก็ดับเช่นเดียวกัน สองอาการนี้หลอกหลอนเรามาตลอดชีวิต หากมีปัญญาสังเกตอาการทั้งสองนี้ แล้วปล่อยให้มันผ่านมาและผ่านไป ไม่ไปสนใจมันก็จะไม่มีความทุกข์ รู้จึงเป็นสักแต่ว่ารู้ เห็นจึงเป็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินจึงเป็นสักแต่ว่าได้ยิน

จิตที่มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ เมื่ออารมณ์ใด ๆ ผ่านมาก็ให้มันผ่านไป ไม่ไปขวาง ไม่ต่อต้าน ในขณะเดียวกันก็ไม่ไหลหรือคล้อยตามมันไป ความพอใจและไม่พอใจจะไม่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับการขับรถไปบนถนน เมื่อพบกระแสพายุที่มีลมแรง รถที่วิ่งไปต้องไม่ขวางหรือต่อต้านกระแสพายุ ถ้าขวางจะถูกกระแสพายุพัดจนพังพินาศ ในขณะเดียวกันต้องไม่วิ่งตามกระแสพายุไป เพราะพายุจะทำให้เสียหายได้เช่นเดียวกัน เมื่อเห็นพายุเกิดขึ้นแล้ว ต้องหาที่จอดรถให้พ้นจากกระแสลมพายุนั้น เนื่องจากไม่มีสิ่งใดจะต้านทานกระแสน้ำ กระแสลม กระแสกิเลส ซึ่งเป็นกระแสของธรรมชาติได้ เมื่อเห็นความพอใจและไม่พอใจซึ่งเป็นกระแสกิเลสเกิดขึ้นแล้ว

ต้องไม่ต่อต้านและไม่คล้อยตามมันไป เพียงมีสติระลึกรู้อาการที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ และยอมรับทุกอารมณ์ให้ผ่านมาและผ่านไป จิตใจก็สงบและสบาย

กระแสลมหรือกระแสกิเลสเป็นกระแสธรรมชาติ เราไม่อาจจะขัดขวางกระแสลมหรือกระแสกิเลสมิให้เกิดขึ้นได้ เมื่อกระแสลมเกิดขึ้น เราต้องระมัดระวัง เมื่อกิเลสเกิดขึ้น เราต้องมีสติมีความรู้สึกตัว กิเลสก็จะดับไป เมื่อกิเลสดับไปแล้ว เราก็มีสติรู้ว่ากิเลสดับแล้ว รู้ด้วยความปล่อยวาง เห็นการเกิดและการดับเป็นธรรมชาติที่ผ่านมาแล้วผ่านไป มันก็ไม่ทำร้ายเรา

แท้จริงแล้ว ความสุขเกิดจากภายในตน สุขเพราะรู้จักปล่อยวาง แต่ความเขลาทำให้เรามัวหาความสุขจากภายนอก หาเท่าไรจึงหาไม่พบ



ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะมีอัตตา

อวิชชาทำให้เกิดโมหะความลุ่มหลง ความลุ่มหลงทำให้เกิดความเห็นผิด ความเห็นผิดทำให้เกิดอัตตา อัตตาทำให้เกิดตัณหาความอยากและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ตัณหาและอุปาทานทำให้เกิดกรรม กรรมทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด การเวียนว่ายทำให้เกิดทุกข์

การมีขันธ์ห้าหรือกายใจนับว่าสร้างภาระหนัก อันเป็นความทุกข์ให้แก่จิตอยู่แล้ว แต่การลุ่มหลงและติดยึดในขันธ์ห้าว่าเป็นตัวตน เป็นเรา และการลุ่มหลงและติดยึดในอารมณ์ ยิ่งเพิ่มพูนความทุกข์ใจให้หนักหนาสาหัสยิ่งขึ้น ชีวิตจึงตกอยู่ในวงเวียนของทุกข์กับทุกข์

อัตตาตัวตนเกิดขึ้นชัดเจนดูจากสองประการ ดังนี้

ประการแรก เมื่อผัสสะกับอารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกทำให้เกิดอัตตาตัวตนอย่างชัดเจน เมื่อจิตผัสสะกับอารมณ์ภายนอกจึงเกิดความรู้สึกว่าเราพอใจ และเราไม่พอใจ อารมณ์ที่เราพอใจก็อยากดึงดูดเข้ามา อยากครอบครองเป็นเจ้าของ เพื่อสนองอัตตาให้มีความสุข ในทางกลับกัน เมื่อผัสสะกับอารมณ์ที่เราไม่พึงพอใจก็อยากผลักไส อยากขับไล่ออกไป เราและเขาเกิดขึ้นอย่างชัดเจนในขณะผัสสะอารมณ์ ดังนั้น เมื่อกระทบสัมผัสกับ

อารมณ์ใด ๆ จงมีสติเฝ้าดูอาการจิตว่าเรายิ่งใหญ่แค่ไหน ถ้าอัตตาใหญ่มาก ตัณหาอุปาทานจะสูง อาการดิ้นรนมากจะทุกข์มาก

ประการที่สอง เมื่อความคิดเกิดขึ้น เมื่อใดที่ความคิดเกิดขึ้น อัตตาตัวตนจะเกิดขึ้นพร้อมกับความคิด ความคิดแบ่งแยกเราและเขา เขาคิดผิด พูดผิด และทำผิด เราคิดถูก พูดถูก และทำถูก เราแสนดี เขาแสนเลว ทุกครั้งที่ความคิดเกิด ความรู้สึกเป็นเราจะเกิดขึ้นมาพร้อมกัน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความคิดของคนในโลกเต็มไปด้วยโมหะความลุ่มหลงนั่นเอง

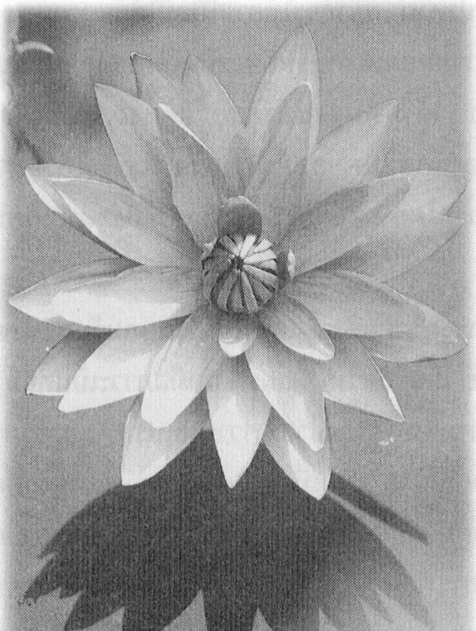
ด้วยความรู้สึกว่าขันธ์ห้านี้เป็นเรา จึงอยากให้เราได้รับอารมณ์ดีที่ถูกใจ อยากให้เราได้รับความสุข อยากให้เราพ้นทุกข์ อยากให้เราได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ยิ่งอยากก็ยิ่งดิ้นรนและยิ่งทุกข์

ผัสสะทำให้เกิดอัตตาตัวตนและตัณหา เพราะเราหลงอารมณ์ จึงปรารถนาจะให้รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสที่เราพอใจมาตอบสนอง ถ้าไม่สมใจ จิตใจจะเร่าร้อนและหม่นไหม้ ถ้าได้สมใจ ความยินดีพอใจจะเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะหนึ่ง ต่อมาอัตตาจะต้องการอารมณ์ใหม่มาตอบสนองอีก ยิ่งตอบสนองความต้องการของอัตตามากเท่าใด อัตตาตัวตนจะยิ่งใหญ่มากขึ้นทุกที อัตตาที่ได้รับการฟูมฟักให้ใหญ่โตขึ้นเรื่อย ๆ เหล่านี้จะทำร้ายตนเองมากที่สุด ถ้าวันใดต้องกระทบกับอารมณ์ไม่น่าพอใจ ถ้าไม่อยากทุกข์หนัก จงระวังจิตขณะกระทบอารมณ์ให้ดี เพราะจิตหลงอารมณ์

ความคิดตอกย้ำความทุกข์ ความคิดเรื่องราวต่าง ๆ มีเราเป็นตัวรับสุขและรับทุกข์ของเหตุการณ์ที่คิด เรื่องราวทั้งหลายในความคิด ล้วนสร้างอัตตาตัวตน แบ่งเราแบ่งเขา ทำให้เราสุขและเราทุกข์จากความคิดนั้น เมื่อความคิดดับ อัตตาตัวตนก็ดับ คนทั้งหลายจึงทุกข์เพราะความคิด ถ้าไม่อยากทุกข์หนัก จงระวังจิตที่คิดให้ดี อย่าให้จิตหลงคิดเรื่องราวฟุ้งซ่าน

เมื่อมีตัวตน มีเรา จึงมีเราสุข เราทุกข์ เราพอใจ เราไม่พอใจ เรายินดี เรายินร้าย ความรู้สึกว่าเป็นเราจึงทำร้ายจิตให้เจ็บปวดร่ำไป มีเราจึงมีทุกข์ หมดเราจึงหมดทุกข์

เพราะมีกายและใจจึงพากันหลงว่ากายและใจนี้เป็นกู เมื่อมีกูก็มีของกูและพวกกู คนในโลกจึงทุกข์เพราะตัวกู ของกู และพวกกู เลิกยึดในตัวกูเสียอย่างเดียว ความทุกข์ทั้งหมดก็หายหน้าไป



เห็นเป็นเช่นนั้นเอง และสักแต่ว่า

อัตตาคือตัวรองรับความทุกข์ การไม่รู้ความจริงของชีวิตจึงไม่รู้ว่ากายและใจนี้เป็นตัวทุกข์ เนื่องจากอวิชชาจึงเกิดการหลงผิดว่ากายและใจนี้เป็นของดี ของวิเศษ ของมีประโยชน์ เป็นเครื่องมือที่จะมอบความสุขได้ การหลงผิดทำให้เห็นว่ากายและใจนี้เป็นตัวตนคนสัตว์ เป็นเรา เมื่อมี "เรา" จึงเกิดตัณหาและอุปาทาน อยากจะให้กายนี้ใจนี้ได้รับความสุข ได้รับการบำรุงบำเรอ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลินบันเทิงใจ ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด จึงแสวงหาวัตถุต่าง ๆ เข้ามาบำรุงบำเรอเรา แต่ด้วยกฎอนิจจัง สุดท้ายเรามักจะประสบกับการพลัดพราก การไม่สมหวัง เราจึงได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด และความโศกเศร้าเสียใจ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะมีอัตตานั่นเอง

วิชชาคือการรู้ความจริงของกายใจ และยอมรับความจริงของขันธ์ คือเครื่องมือดับทุกข์ เมื่อรู้ชัดว่ากายและใจนั้นมีสภาวะเป็นทุกข์ กายทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความหิว ความง่วง ความสกปรก และอิริยาบถต่าง ๆ ถูกบีบคั้นด้วยความเจ็บป่วย ปวดเมื่อย ความแก่ และความตาย ส่วนจิตใจทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยกิเลสตัณหา ต้องทำตามคำสั่งของกิเลสไม่รู้จักจบสิ้น ร่างกายยังได้รับการพักผ่อนในเวลากลางคืน แต่จิตใจต้องทำงานแม้กลางคืนนอนหลับก็ยังฝัน ความฝันคือความคิดในยามหลับ มีคำกล่าวถึงสภาวะจิตดังนี้ "กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ" คือถูกเผาไหม้อยู่ทุกขณะ

การมีวิชชารู้สัจจะความจริงของขันธ์ห้าว่ามีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทำให้จิตจะละมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิด และเกิดสัมมาทิฏฐิคือความเห็นถูก ว่าแท้จริงนั้น เราไม่มี มีแต่สภาวะธรรมชาติที่เกิดดับเท่านั้น และธรรมชาติทั้งหลายรวมทั้งชีวิต ต่างมีสภาวะเป็นเช่นนั้นเอง คือ น้ำต้องไหล ไฟต้องร้อน ลมต้องพัด ดินต้องแข็ง ฝนตกต้องเปียก แดดออกต้องร้อน มีกายต้องหิว ต้องง่วง ต้องเจ็บป่วย มีใจต้องจำ ต้องคิด ต้องรู้

แม้จิตจะปล่อยวางขันธ์ได้แล้ว แต่ชีวิตยังไม่ตาย ยังดำเนินต่อไป ต้องใช้ขันธ์ที่มีอยู่ต่อไป แต่เป็นการใช้ขันธ์ด้วยสติและปัญญา การรับรู้อารมณ์ทั้งหลายผ่านวิญญาณขันธ์ จึงเป็นการรับรู้ที่ไม่มีตัณหาและอุปาทาน จึงเป็นเพียงสักแต่ว่า สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่าลิ้มรส สักแต่ว่าสัมผัส และสักแต่ว่าคิด สังขารขันธ์ยังคงปรุงแต่งต่อไปตามหน้าที่ แต่จิตไม่เข้ายึดถือความคิดเหล่านั้น

เมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าได้แล้ว จิตจะอยู่กับกายใจที่มีสภาวะทุกข์ด้วยความไม่ทุกข์ และไม่มีตัวตนเข้าไปแบกอารมณ์อีก ภาระหนักทั้งหลายจึงหมดสิ้นไป ดับอัตตาจึงเป็นการดับทุกข์ทั้งปวง

ศึกษาเล่าเรียนเรื่องภายนอกมานานแล้ว อ่านหนังสือมามากแล้ว จบปริญญาวิชาชีพชั้นสูงสุดมาแล้ว แต่เอาตัวไม่รอดจากความทุกข์ บัดนี้จงศึกษาเล่าเรียนภายในตน อ่านอาการกายและใจบ่อย ๆ เมื่อจบปริญญาชีวิต จิตจะพ้นทุกข์ หายโศก เมื่อเรียนจบวิชาชีวิตแล้วไม่ต้องกลับมาเรียนใหม่อีก

ละอัตตา คือละทุกข์

อัตตาคือ ตัวกู ผู้ยิ่งใหญ่
ก้าวเดินไป ใจหวังครอง ปองทุกสิ่ง
เห็นน่ารัก เห็นว่าดี เป็นของจริง
ที่สุดทิ้ง ต้องพลัดพราก และจากไป

เมื่ออัตตา ต้องสะดุด จึงรู้สึก
เห็นตัณหา ตัวเที่ยวตรึก หาสิ่งใหม่
อยากปล่อยวาง อัตตา ตัณหาไป
เพื่อล้างใจ ได้พ้นทุกข์ สุขสำราญ

เมื่อรู้ว่า กายและใจ นั้นไม่เที่ยง
เป็นแต่เพียง สมมุติ ที่สร้างสรรค์
เป็นความทุกข์ มิใช่สุข เที่ยวหากัน
ใจวางพลัน คลายกำหนัด จากตัวตน

เมื่อปล่อยวาง ล้างอัตตา ใจหยุดดิ้น
มายาสิ้น จบลงไป ไม่สับสน
มีความสุข แม้เห็นทุกข์ ช่างชอบกล
ใจสิ้นสุด การดิ้นรน ช่างสุขจริง

เกิดมาหากำไรหรือขาดทุน

เราเกิดมา หากำไร ในโลกหล้า แต่มัวมา หลงสมมุติ กันอยู่ได้
หลงตัวตน หลงอารมณ์ หลงจิตใจ จึงขาดทุน อยู่ร่ำไป ใจระทม

เสียเวลา มาและไป ในโลกนี้ ต้องขาดทุน ทับทวี ด้วยขื่นขม
เพราะยึดติด ในสมมุติ จึงตรอมตรม เมื่อสิ้นลม ต้องเจ็บปวด แล้วจากไป

อาลัยรัก สมบัติโลก เมื่อตายจาก ทนพลัดพราก จำจาก ต้องใจหาย
รู้สึกว่า ล้มละลาย เมื่อเจียนตาย กว่าจะรู้ ยึดไม่ได้ ก็สายไป

เมื่อเกิดมา ควรศึกษา เรื่องชีวิต หาทางปิด อวิชชา มายาสาไถย
รักษาตน รักษาจิต ให้พ้นภัย และทำใจ เป็นอริยเจ้า หมดเศร้าทรวง

กายและทรัพย์ คือสมบัติ ของโลกหล้า เราเพียงมา ขออาศัย อย่าแหนหวง
ใช้ให้เป็น บุญกุศล ทรัพย์ทั้งปวง อย่าถูกลวง หลอกล่อ จนวันตาย

ก่อนจะตาย หากำไร จากในโลก ใช้กายทรัพย์ กำจัดโศก ก่อนจะสาย
ใช้เป็นทุน เกื้อหนุน ก่อนจะตาย เพื่อเลิกว่าย ในวัฏฏะ ชนะมาร

หมวดที่ ๔

ความลุ่มหลง และสิ่งคู่ประจำโลก



ความหลง

คนในโลกหลงอยู่สองสิ่งคือ

✣ **หลงขันธ์ห้าหรือกายและใจ** เนื่องจากความหลงจึงเห็นผิดว่ากายนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา คิดว่าเป็นสิ่งที่เราสั่งได้ ควบคุมบัญชาได้ และกายคือผู้นำเราไปแสวงหาความสุขได้ เห็นว่าใจนี้เป็นเรา เป็นความรู้สึกของเรา เป็นความจำของเรา เป็นความคิดของเรา เป็นการรู้การเข้าใจของเรา เห็นว่าใจนี้เที่ยง ใจนี้เป็นตัวเป็นตน ใจนี้จะนำเราไปแสวงหาความสุขได้ สรุปคือเห็นว่าขันธ์ห้าคือกายและใจนี้เป็นของดี ของวิเศษ ของเลิศที่จะช่วยพาจิตไปหาอารมณ์โลกที่พึงพอใจและให้ความสุขได้

✣ **หลงกามอารมณ์ภายนอก ๕ ประการ** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เห็นว่ากามอารมณ์เป็นของดีของวิเศษ น่ารักน่าใคร่ น่าเป็นเจ้าของน่าครอบครอง สรุป**การหลงในกามอารมณ์ภายนอก** เป็นโลกธรรมสี่ประการ ได้แก่ การหลงในลาภคือทรัพย์สินเงินทอง หลงในยศคือตำแหน่งหัวโขนที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยอำนาจและบริวาร หลงในสรรเสริญคือคำชื่นชม ยกย่องยินดี และหลงในสุขคือความสะดวกสบาย ความอิ่มเอิบ ความพึงพอใจ

✣ **ยิ่งหลงตัวหลงตนมากเท่าไร** ก็ยิ่งหลงกามอารมณ์มากเท่านั้น เมื่อ

หลงตัวมากจะแสวงหาอารมณ์ภายนอกมามอบให้แก่ตัวตนมาก จึงดิ้นรนขวนขวายมาก ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งทุกข์ ความทุกข์ใจทั้งหลายเกิดขึ้นจากความโมหะ ความโง่เขลา และอวิชชาการไม่รู้จักชีวิตนี่เอง ถ้ารู้จักชีวิตดีพอ จะเลิกหลง จะเลิกอยาก และเลิกยึด จึงพ้นทุกข์และหายโศก

หลงกายหลงใจตนก็ทุกข์พอแรงแล้ว ยังหลงผู้อื่น หลงทรัพย์สมบัติ หลงโลก ชีวิตจึงหลงทุกข์ และจมอยู่กับการเดินทางไป ๆ มา ๆ ระหว่างโลกนี้และโลกอื่นชั่วกาลนาน หาทางออกไม่ได้ คนที่ติดคุกอยู่แต่ไม่รู้ว่าติดคุก ชีวิตจึงไม่พ้นคุก วันใดตาสว่างจึงหาทางออกจากคุกได้



จิตหลงกาย

จิตหลงรูปขันธ์หรือกาย เนื่องจากมิได้เข้าไปศึกษาเรื่องของกาย จิตจึงขาดความรู้ และเกิดโมหะความลุ่มหลงเห็นว่ากายนี้เป็นเรา และปรารถนาจะให้เราได้รับความสุข จิตขาดความรู้แก่นแท้ในกาย ดังนี้คือ

✣ ไม่รู้ว่ากายเป็นเพียงก้อนธาตุที่ปรุงแต่งขึ้นมาชั่วคราว กายนี้ดำรงอยู่ด้วยการหล่อเลี้ยงของธาตุทั้งสี่ที่ไหลเข้าและไหลออก หากขาดธาตุใดธาตุหนึ่งกายก็ดับ ธาตุทั้งหลายมีความบีบคั้นภายในตนเอง ฉะนั้น กายจึงเป็นก้อนทุกข์ด้วย

✣ ไม่รู้ว่ากายนี้มีสภาวะไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ถาวร ไม่เป็นที่พึ่ง ทุกขณะกายนี้กำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความดับสูญ

✣ ไม่รู้ว่ากายนี้เป็นเพียงสภาวะธรรมชาติที่เกิดดับ ก่อนจะมีกายโลกก็ว่างเปล่า หลังจากกายดับโลกก็ว่างเปล่า กายจึงเป็นเพียงสภาวะสมมุติที่เกิดขึ้นมาชั่วคราวระยะหนึ่งเท่านั้น หามีตัวตนคนสัตว์ที่แท้จริงไม่ กายจึงเป็นสิ่งที่ไร้แก่นสารเพราะมันเกิด ๆ ตาย ๆ

✣ ไม่รู้ว่ากายนี้สกปรก เหม็นเน่า น่ารังเกียจ ต้องคอยบำบัดความสกปรกที่น่ารังเกียจทุกวัน หากละเลยจะเหม็นสาบจนทนไม่ได้ เนื่องจากโมหะปิดบังความจริงของกาย จึงทำให้เห็นว่ากายนี้สวยงาม น่ารักน่าใคร่ น่าปรารถนา ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้ว กายมีเพียงหนังบาง ๆ ห่อหุ้มน้ำเลือด น้ำหนอง โครงกระดูก อุจจาระและปัสสาวะไว้ ผู้คนทั้งหลายต่างหลงหนังบาง ๆ ที่ห่อหุ้มสิ่งสกปรกเหล่านั้นไว้

✣ การไม่รู้แก่นแท้ความจริงของกาย ทำให้เห็นว่ากายนั้นเป็นของดีของวิเศษ กายนี้จะพาไปเสพสุขจากอารมณ์ภายนอกได้ เนื่องจากรูปขันธ์มีอายตนะภายในเป็นเครื่องเชื่อมต่อคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ได้สัมผัสกับกามอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด อันเป็นสิ่งที่จิตพึงพอใจและเห็นว่าดี จิตจึงหลงรักในกายซึ่งเป็นเครื่องมือแสวงหาความสุขยิ่งนัก

การศึกษาจนรู้ความจริงในรูปขันธ์ มีประโยชน์ดังนี้

✣ เพื่อทำลายโมหะความลุ่มหลงและความมืดบอดของจิตว่า รูปนี้เป็นสุข รูปนี้เที่ยง รูปนี้เป็นตัวตน การที่สติปัญญาเข้าไปเห็นความจริงของรูปทำให้รู้ว่า รูปนี้มีสภาวะทุกข์ รูปไม่เที่ยง และเป็นของว่างเปล่า เมื่อรูปขันธ์ดับก็ไม่มีสภาวะแห่งตัวตนเหลือให้เห็นอีกต่อไป

✣ เพื่อทำลายความลุ่มหลงและความเห็นผิดว่า กายนี้สวยงามและน่ารัก การมีสติปัญญาเข้าไปเห็นความจริงของรูปทำให้รู้ว่า กายนี้สกปรกและเน่าเหม็น แม้กายภายนอกก็สกปรกไปด้วยขี้หัว ขี้ฟัน ขี้ตา ขี้หู ขี้เหงื่อ และขี้ไคล ส่วนกายภายในก็สกปรกและเหม็นคละคลุ้งด้วยน้ำเลือด น้ำหนอง อุจจาระและปัสสาวะ จึงไม่สวยงามและไม่น่ารักแต่อย่างใด แม้เจ้าของเองก็ยังรังเกียจสิ่งที่ไหลออกมาจากกายของตน

✣ เพื่อทำลายความเห็นผิดว่า อายตนะเครื่องเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้งหลายนำความสุขความพอใจมาให้ การมีสติปัญญาเห็นความจริงในกายทำให้รู้ว่าความสุขที่ได้รับเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ สุดท้ายมักจบลงด้วยความทุกข์ ความเจ็บปวด และความโศกเศร้าเสียใจ อันเนื่องมาจากการพลัดพรากและการไม่สมหวัง อายตนะจึงนำความทุกข์มาให้มากกว่า

แท้จริงแล้วอารมณ์ทั้งหลายที่อายตนะนำมาสู่จิตใจ ล้วนมีสภาวะอนิจจังคือไม่เที่ยง เช่น

- รวยแล้วเปลี่ยนเป็นยากจน
- สาวสวยเต่งตึงน่ารักแล้วเปลี่ยนเป็นแก่เฒ่า เหี่ยว หย่อนยาน
- คนที่หลงรักมาด่วนตายจากไปก่อน
- คนที่รักแล้วเกิดเบื่อหน่าย อยากสลัดทิ้งแต่ก็ทิ้งไม่ได้
- การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ความสุขที่เคยมีกลับกลายเป็นความทุกข์

อารมณ์ทั้งหลายเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ จะสั่งให้อารมณ์ที่ตนพอใจเกิดขึ้นก็ไม่ได้ จะห้ามอารมณ์ที่ตนไม่พอใจมิให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ อารมณ์ใดจะเกิดมันก็เกิด อารมณ์ใดมันจะดับมันก็ดับ มันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย มิใช่เกิดขึ้นตามความอยากของใคร

การเข้าไปรู้เห็นความจริงของกาย ทำให้จิตละความเห็นผิด จะละความลุ่มหลง และละความยึดมั่นถือมั่นในกายได้ เมื่อละความยึดถือได้แล้วจะไม่มีตัวตนออกมาแบกรับสุขรับทุกข์อีก เมื่อจิตมีความเห็นถูก มีสัมมาทิฏฐิ มีความรู้ มีวิชชาแล้ว ตัวตนจะหายไป จิตจะหยุดอยาก หยุดดิ้นรน หยุดโหยหา หยุดหิว หยุดตะกละ ตัณหาความอยากจึงถูกขจัดไปด้วย จิตที่ปล่อยวางกายและอารมณ์ได้แล้วจะเป็นพระอนาคามี

เนื่องจากหลงรูปจึงหลงอารมณ์ที่รูปนำมาเสนอผ่านอายตนะ ความทุกข์จึงบังเกิดขึ้นแก่จิตใจ เพื่อดับทุกข์จึงต้องดับการหลงรูปเป็นประการแรก วิธีดับความหลงคือการศึกษาหาความรู้ในรูปขันธ์ เมื่อมีความรู้ เห็นสัจจะความจริงอันเป็นแก่นแท้ของรูปแล้ว จิตจะไม่หลงรูปอีก

เขาให้ขันธ์ห้าและอายตนะมาเพื่อศึกษาหาความรู้ เพื่อให้จิตเข้าถึงความจริงของชีวิต เพื่อให้ละตัณหาความหิวโหยและละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้จิตดวงนี้พ้นทุกข์พ้นร้อน อย่ามัวหลงโลก หลงอารมณ์อยู่เลย เสียเวลาเปล่า ๆ



จิตหลงนามขันธ์หรืออาการใจ

จิตหลงนามขันธ์ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา จิตเห็นว่านามขันธ์นี้เป็นของดี ของวิเศษ เป็นตัวการทำให้จิตได้รับรู้กามอารมณ์ทั้งหลายในโลก เนื่องจากจิตขาดความรู้แก่นแท้ความจริงในนามขันธ์ จึงเกิดความเห็นผิด ดังนี้

❖ เห็นว่าจิตได้รับความสุขเพราะมีเวทนาขันธ์ สุขเวทนาทำให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ

❖ เห็นว่าจิตจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้เพราะมีสัญญาขันธ์ เรื่องราวของโลกเป็นสิ่งที่จิตสนใจใคร่รู้ และสัญญาเป็นแหล่งข้อมูลให้แก่จิตสำหรับการปรุงแต่งนึกคิดให้เกิดความเพลิดเพลินและสนุกสนาน และความจำนี่เองที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่า ชีวิตเป็นคนคนเดียวกันตั้งแต่เกิดจนตาย การไม่เห็นสภาวะเกิดดับของกายและของจิตใจทำให้หลงเข้าใจว่านี่คือคนเดิม และที่รู้สึกเช่นนี้เพราะความจำผิดนี่เอง แท้จริงแล้วทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปหมด หน้าตา ผิวหนัง ความคิด ความจำ ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงจากเดิมทุกวัน ไม่มีวันไหนเหมือนเดิม จึงไม่ใช่คนเดิม

❖ เห็นว่าจิตนึกคิดเรื่องราวได้เพราะมีสังขารขันธ์ และความคิดทำให้มีชีวิตชีวา ทำให้ได้รับความสุข ความเพลิดเพลิน

❖ เห็นว่าจิตรู้และเข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายได้ก็เพราะมีวิญญาณขันธ์

วิญญาณทำให้รู้จักโลก รู้จักผู้อื่น รู้จักสรรพสิ่ง ทำให้จิตใจได้รับความรื่นรมย์

เมื่อจิตขาดสติขาดปัญญา จึงเห็นว่าการมีนามขันธ์ออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอกนั้นนำความพึงพอใจและความสุขมาให้ ถ้าหากมีปัญญาสังเกตจะพบว่าความสุขทั้งหลายที่จิตได้รับนั้นดำเนินไปชั่วคราว ไม่นานนัก ด้วยความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลงจึงพัดพาเอาเหตุการณ์ที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ไม่น่าชื่นชมเข้ามาสู่จิตใจ ทำให้จิตได้รับความทุกข์ ความโศกเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวดในที่สุด

เพื่อดับความทุกข์และความเร่าร้อนลง ต้องให้ความรู้แก่จิต ด้วยการศึกษาเข้าไปภายในตน และด้วยการฝึกฝนสติ เฝ้าสังเกตดูอาการนามขันธ์เหล่านั้นว่ามีสภาวะอย่างไร

❖ ถ้าเป็นเราจริง จะต้องสั่งได้ สั่งให้เรามีความสุขตลอดไปได้ มิใช่สุขบ้าง ทุกข์บ้าง

❖ ถ้าเป็นเราจริง ต้องสั่งให้มีเฉพาะความทรงจำที่ดีได้ มิใช่จำได้บ้างลืมบ้าง

❖ ถ้าเป็นเราจริง ต้องสั่งให้มีเฉพาะความคิดที่ดีได้ มิใช่เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย

❖ ถ้าเป็นเราจริง ต้องสั่งให้รู้และเข้าใจแต่เฉพาะเรื่องที่ดีได้ มิใช่รู้เรื่องดีบ้าง รู้เรื่องร้ายบ้าง เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง

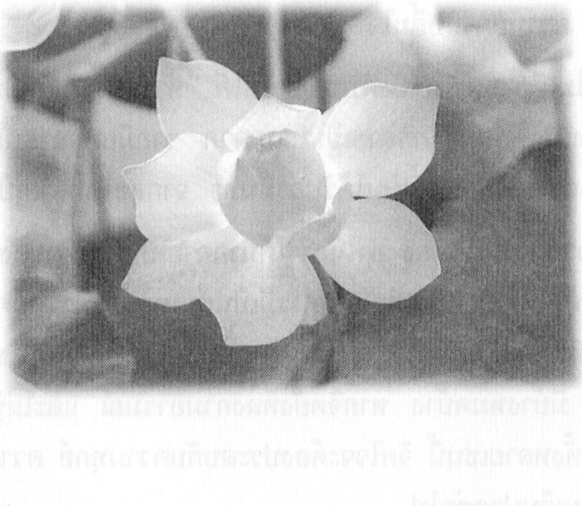
ในความเป็นจริงเราไม่สามารถสั่งนามขันธ์ได้ อาการใดจะเกิดมันก็เกิด อาการใดจะดับมันก็ดับ ดังนั้น นามขันธ์จึงมิใช่เรา

บุคคลที่มีสติสัมปชัญญะเฝ้าดูนามขันธ์หรืออาการจิตบ่อย ๆ จะเห็น

สภาวะความทุกข์ใจปรากฏเกิดขึ้นเสมอๆ จิตจึงเห็นความจริงด้วยปัญญาว่านามขันธ์ทั้งหลายมิใช่ของดีของวิเศษ มิใช่สิ่งที่จะนำความสุขที่แท้จริงมาให้

เมื่อรู้ชัดและรู้แจ้งถึงสภาวะที่แท้จริงของนามขันธ์แล้ว จึงรู้ว่าอาการของนามขันธ์นี้เป็นเพียงสภาวะธรรมชาติที่เกิดดับ มิใช่ตัวตนเราเขา จิตจะละความเห็นผิด ละความลุ่มหลง และละความยึดมั่นถือมั่นในนามขันธ์ เมื่อจิตเห็นถูกต้องแล้ว จิตจะมีอิสรเสรีเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไร้ความทุกข์ความกังวลใจทั้งปวง

สามีภรรยาก็ชั่วคราว ลูกก็ชั่วคราว สมบัติก็ชั่วคราว กายนี้ก็ชั่วคราว ทุกสิ่งล้วนเป็นสมมุติแค่สิ้นอายุในภพนี้ มัวหลงติดสมมุติจึงไม่พบวิมุตติ



จิตหลงอารมณ์

ทุกครั้งที่จิตกลับมาสร้างและใช้ขันธ์ห้าหรือกายใจนั้น จิตหวังจะมาท่องเที่ยวและเสพกามอารมณ์ในโลกอีก จิตเห็นว่ากามอารมณ์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่ายินดีและน่าชื่นชม เมื่อจิตยังติดรสกาม พึงพอใจในกามอารมณ์ และเห็นว่ากามอารมณ์เป็นของดี ของวิเศษ และมอบความสุขให้แก่ตนได้ จิตจึงยังคงต้องเวียนว่ายและกลับมาเกิดอีก

กามอารมณ์ที่จิตติดใจ ได้แก่ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล และนึกคิดสนุกสนานเพลิดเพลิน สรุปเป็นโลกธรรมสี่ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ลาภคือเงินทองทรัพย์สิน ยศคือตำแหน่งอำนาจ บริวาร สรรเสริญ คือคำชื่นชมยกย่อง สุข คือความปีติ ความยินดีความพอใจ ความปลาบปลื้มใจ

ความไม่เที่ยงและการบังคับบัญชาไม่ได้ ทำให้อารมณ์ที่ชื่นชอบต้องเปลี่ยนแปลงไป จากมีลาภกลายเป็นเสื่อมลาภ จากมียศกลายเป็นเสื่อมยศจากได้รับคำสรรเสริญกลายเป็นได้รับคำนินทา จากสุขจึงกลายเป็นทุกข์

เนื่องจากความไม่เที่ยง ทำให้การได้มากลายเป็นต้นเหตุของการเสียไปการดีใจเป็นต้นเหตุของการเสียใจ การมีเป็นต้นเหตุของการหมด ไม่มีใครในโลกที่ได้กับได้ ดีใจกับดีใจ มีกับมี ทุกคนต้องได้บ้างเสียบ้าง ดีใจบ้างเสียใจบ้าง มีบ้างหมดบ้าง หากจิตยังหลงกามอารมณ์ และไม่รู้ความจริงของอารมณ์ทั้งหลายเช่นนี้ จิตใจจะต้องประสบกับความทุกข์ ความโศกเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวดต่อไป

จิตที่มีโมหะมาก อัตตาสูง จะติดยึดและหลงอารมณ์มาก จิตที่หลงอารมณ์มากย่อมเกิดความทุกข์และความสะเทือนใจมากเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงไป อารมณ์ทั้งหลายทำให้จิตมีอาการยินดีพอใจ และยินร้ายไม่พอใจ ยินดีพอใจทำให้สุข ยินร้ายไม่พอใจทำให้ทุกข์

ผู้มีสติมีปัญญาและรู้เท่าทันอารมณ์แล้วจึงจะเห็นว่า การมีเป็นต้นเหตุของการหมด การได้เป็นต้นเหตุของการเสีย การดีใจเป็นต้นเหตุของความเสียใจ ความสุขเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความพอใจเป็นต้นเหตุของความไม่พอใจ อาการฝ่ายบวกและฝ่ายลบเหล่านี้กระตุกให้จิตใจหวั่นไหว กระเพื่อมขึ้น ๆ ลง ๆ และขาดความสงบสันติสุข

เพื่อดับทุกข์ต้องดับการหลงอารมณ์ของจิต การดับความหลงต้องศึกษาหาความรู้จากการฟังคำสอนของครูอาจารย์ และฝึกฝนสติดูไปที่อาการจิต การดูอาการจิตมิใช่ดูอารมณ์ เนื่องจากเราไม่สามารถไปแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ อารมณ์ทั้งหลายมันก็เป็นเช่นนั้นเอง มันเกิดและดับตามเหตุและปัจจัยของมันเอง

การเฝ้าดูอาการจิต เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์ที่จิตชอบใจและทำให้จิตได้รับความสุขมีอะไรบ้าง และมันสุขจริงหรือ สุขได้นานแค่ไหน เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงไป จิตมีอาการทุรนทุรายและทุกข์อย่างไร

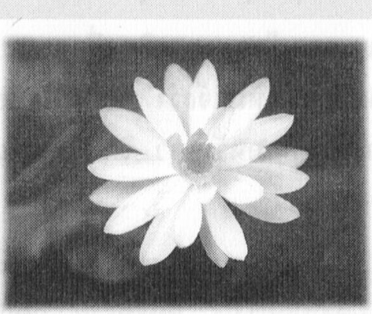
การมีสติสัมปชัญญะคอยเฝ้าดู*อาการจิต* เมื่อกระทบสัมผัสกับอารมณ์ทุก ๆ ขณะ ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งว่า ความไม่เที่ยงของอารมณ์เป็นต้นเหตุที่ทำให้จิตมีอาการกระเพื่อมหวั่นไหว จิตเป็นทุกข์และหวั่นไหวเพราะหลงอารมณ์และไม่เข้าใจอารมณ์

หากจิตมีสติมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ ยอมรับอารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่ว่าอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ดีหรือร้าย จิตก็จะไม่มีอาการหวั่น

ไหว เมื่อปัญญาเห็นอาการจิตสั่นไหวไปมาตามการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในอารมณ์ทั้งหลายที่เคยหลงรักใคร่ เมื่อเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จิตจึงปล่อยวางอารมณ์

พระอริยเจ้าคือบุคคลที่เห็นความทุกข์ที่จิตเข้าไปยึดเกาะในอารมณ์ ท่านจึงถอนจิตออกจากอารมณ์เสีย เห็นจึงสักแต่ว่าเห็น รู้จึงสักแต่ว่ารู้ พระอริยเจ้าที่หมดความยึดมั่นในอัตตาตัวตน และปล่อยวางอารมณ์แล้ว ไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิด อารมณ์ใดจะดับ อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร จิตของท่านจะสงบ ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว ท่านจึงมีปรกติเป็นสุข สุขเพราะไม่หลงอารมณ์และไม่ติดยึดในอารมณ์

โลกธรรม ๘ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นของคู่โลก อย่าหลงระเริงดีใจเมื่อได้รับโลกธรรมฝ่ายดี และอย่าหลงเสียใจตีอกชกหัวเมื่อได้รับโลกธรรมฝ่ายไม่ดี มันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติที่ทุกชีวิตจะต้องประสบกับสิ่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ขึ้นบ้าง ลงบ้าง นี่คือธรรมดาที่เป็นธรรมชาติ ถ้าเข้าใจธรรมดา เข้าใจธรรมชาติ ก็จะไม่ทุกข์กับมัน



อารมณ์ที่จิตลุ่มหลงมาก

หากถามว่า จิตลุ่มหลงในอารมณ์ใดมากที่สุด คำตอบคือจิตลุ่มหลงในอารมณ์สามประการมากที่สุด ได้แก่

❖ จิตลุ่มหลงรูปมากที่สุด เห็นว่าเงินทอง ทรัพย์สิน คู่ครอง บุตรหลาน บริวาร และตัวตนสมมุติที่จิตได้ครอบครองชั่วคราว ว่าเป็นของดี เห็นว่ารูปสวยงามถูกใจเป็นของดี อยากดึงดูดให้เข้ามา อยากครอบครอง ส่วนรูปที่ไม่สวย ไม่ถูกใจ เห็นว่าเป็นของไม่ดี น่ารังเกียจ อยากผลักไสออกไป การได้รับเงินทองทรัพย์สินมาเป็นสิ่งที่น่ายินดีพอใจ การสูญเสียเงินทองทรัพย์สินเป็นสิ่งไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ การได้คู่ครองที่ถูกใจเป็นสิ่งที่น่ายินดีน่าพอใจ การทะเลาะเบาะแว้ง เลิกราหย่าร้าง อกหัก เป็นสิ่งไม่น่าพอใจ การมีบุตรหลานเป็นสิ่งที่น่าพอใจ แต่บุตรหลานที่ดื้อรั้น ทำผิดคิดชั่ว นำความเสื่อมเสียมาให้นั้นไม่น่าพอใจ การเกิดขึ้นของรูปเป็นสิ่งที่น่าพอใจ การตายของรูปเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ การเสวยความพอใจและความสุขในรูปทั้งหลายดำรงอยู่ไม่นาน ความไม่เที่ยงทำให้ในเวลาต่อมาจิตจะต้องเสวยความทุกข์จากรูปด้วยเช่นกัน สุขแล้วทุกข์ ทุกข์แล้วสุข พอใจแล้วไม่พอใจ ไม่พอใจแล้วพอใจ เป็นสภาวะประจำที่เกิดขึ้นในชีวิต สิ่งคู่ทั้งสองสลับสับเปลี่ยนเรื่อยไป หาสาระแก่นสารไม่ได้ การหลงเข้าไปยึดอาการสิ่งคู่เหล่านี้ จึงถูกความทุกข์กินเปล่า

✣ จิตลุ่มหลงในเสียง เห็นว่าเสียงสรรเสริญ ชื่นชม ยกย่องเป็นของดี น่าพอใจ ทำให้สุข เห็นว่าเสียงนินทา ตำหนิ ต่อว่า ดูถูก เป็นของไม่ดี ไม่น่าพอใจ ทำให้ทุกข์ แต่เสียงที่พอใจที่ถือว่าดีนั้นก็ตั้งอยู่ได้ไม่นาน ต่อมาก็มีเสียงที่ไม่พอใจและถือว่าไม่ดีก็เข้ามาด้วย ชีวิตไม่สามารถจะเลือกให้ได้ยินได้ฟังเฉพาะเสียงที่ตนยินดีพอใจได้แต่เพียงประการเดียว ต้องได้ยินได้ฟังเสียงที่ไม่น่ายินดีและไม่พอใจด้วย ดังนั้น การหลงเสียงและยึดมั่นถือมั่นในเสียงจึงสร้างความระทมขมขื่นและความเจ็บปวดให้แก่จิตใจโดยไม่จำเป็น

✣ จิตลุ่มหลงความคิด เห็นว่าความคิดเป็นสิ่งที่ดีที่วิเศษ ทำให้นึกคิดเรื่องราวที่เพลิดเพลิน พึงพอใจและสนุกสนาน ความคิดทำให้ตนมีความสุขได้ แต่ชีวิตมิได้ประสบแต่สิ่งที่ดีที่พอใจเท่านั้น ชีวิตต้องประสบกับสิ่งไม่ดีและไม่น่าพอใจด้วย การประสบกับสิ่งไม่ดี ไม่พอใจ ทำให้เกิดความคิดร้าย คิดอาฆาตพยาบาท คิดทำลายล้าง คิดเข่นฆ่า คิดผิดหวัง เสียใจ คิดวิตกกังวลห่วงใย คิดท้อแท้ เบื่อหน่าย ทำให้จิตใจได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด การหลงและยึดมั่นถือมั่นในความคิด ความคิดจึงทำร้ายจิตใจบ่อย ๆ

หลงมากก็ยึดมาก ยึดมากก็ดิ้นรนมาก ดิ้นรนมากก็ทุกข์มาก เพื่อกำจัดความโมหะ ความลุ่มหลงที่เกิดจากอวิชชาความไม่รู้ จึงต้องทำให้เกิดปัญญาความรู้ ด้วยการศึกษาอาการจิต อาการนามขันธ์ และมีสติสัมปชัญญะตามดูตามรู้อาการจิตเหล่านั้น แสงสว่างทำลายความมืดมิดได้ฉันใด ปัญญาก็ทำลายโมหะอวิชชาได้ฉันนั้น

เมื่อใดมีการเจริญสติ จะมีสัมปชัญญะเกิดขึ้นด้วย ทั้งสองประการคือยานพาหนะพิเศษที่จะนำพาจิตใจให้ก้าวข้ามกระแสกิเลสตัณหาได้สำเร็จ

จิตหลงสิ่งคู่ จึงทุกข์

สิ่งคู่เป็นของประจำโลก ชนทั้งหลายได้รับความทุกข์ใจเพราะสิ่งคู่เหล่านี้ ถ้าเข้าใจและปล่อยวางให้มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ความทุกข์ใจทั้งปวงจะดับสิ้นไป

อารมณ์โลกทั้งหลายมีสภาวะลักษณะเป็นสิ่งคู่ เช่น รูปสวย รูปไม่สวย เสียงไพเราะ เสียงไม่ไพเราะ กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น รสอร่อย รสไม่อร่อย สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี กามอารมณ์เหล่านี้สรุปแล้วคือโลกธรรมแปด ได้แก่ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งคู่นั่นเอง

แม้ภายในขันธ์ห้าก็มีสภาวะเป็นสิ่งคู่

✣ สภาวะร่างกายเป็นสิ่งคู่โดยส่วนใหญ่ คือ มีตาสองข้าง มีหูสองหู มีรูจมูกสองรู มีริมฝีปากบน ริมฝีปากล่าง มีแขนสองข้าง มีขาสองข้าง เป็นต้น

✣ อาการจิตก็มีสภาวะเป็นสิ่งคู่เช่นเดียวกัน เช่น รู้สึกยินดี ยินร้าย รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ รู้สึกรัก ชัง รู้สึกสุข ทุกข์ จำได้ ลืมแล้ว คิดดี คิดร้าย รู้ ไม่รู้ เข้าใจ ไม่เข้าใจ

✣ ไม่ว่าจะเป็นกามอารมณ์ภายนอกหรืออาการจิตภายใน ล้วนมีสองอาการ สองหน้า ผลัดเปลี่ยนกันมาหลอกเราให้หลงทุกข์ทั้งสิ้น

ตราบใดที่จิตยังหลงสิ่งคู่อยู่ เรายังต้องทุกข์เพราะสิ่งคู่ต่อไป จิตของพระอรหันต์ปล่อยวางสิ่งคู่ได้แล้ว จึงมีสภาวะจิตเป็นหนึ่ง เข้าสู่สภาวะจิตเดิมแท้ คือประภัสสรผ่องใส

จิตเป็นหนึ่ง คือ จิตที่สงบและสันติสุข เป็นจิตที่ไม่มีสองสภาวะ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่มีอาการพอใจ ไม่พอใจ ไม่หลงรัก หลงชัง ไม่หลงโลกธรรมที่เป็นสิ่งคู่ทั้งหลายอีกต่อไป

การหลงสิ่งคู่ ทำให้จิตเกิดอาการดูดและอาการผลักกามอารมณ์

✣ เมื่อจิตยังมีโมหะความลุ่มหลงอยู่ จิตจะมีอาการดูดในสิ่งที่พอใจเข้ามาครอบครอง ด้วยคิดว่าอารมณ์เหล่านั้นจะนำความสุขมาให้ เช่น หลงรักรูปที่งดงามถูกใจ หลงเสียงที่ยกย่องชื่นชม สรรเสริญว่าไพเราะ หลงกลิ่นหอมที่ชื่นชอบ หลงรสชาติที่อร่อยถูกใจ และหลงสัมผัสนุ่มนวลที่ชื่นชม คือหลงรัก หลงพอใจในลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขนั่นเอง

✣ เมื่อจิตยังมีโมหะความลุ่มหลงอยู่ จิตจะมีอาการผลักในสิ่งที่ไม่พอใจออกไป ด้วยคิดว่าอารมณ์เหล่านั้นจะนำความทุกข์มาให้ คือหลงเกลียดและชิงชังรูปที่ไม่สวย เสียงที่นินทาว่าร้าย รสที่ไม่ถูกใจว่าไม่อร่อย เป็นต้น คือหลงเกลียด หลงชัง หลงไม่พอใจเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับนินทาและทุกข์นั่นเอง

การหลงรักคือราคะ ทำให้จิตเกิดอาการยินดีพอใจและรู้สึกว่าเป็นสุข ส่วนหลงชังคือโทสะ ทำให้จิตเกิดอาการยินร้ายไม่พอใจและรู้สึกว่าเป็นทุกข์ เมื่อจิตยังมีอาการเป็นคู่เช่นนี้ จิตใจยังต้องกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้น ๆ ลง ๆ ด้วยกระแสแห่งอารมณ์ และยังต้องทุกข์อยู่ร่ำไป

ดังนั้น เพื่อดับอาการกระเพื่อมและอาการดิ้นรนของจิตใจ จึงต้องวางใจเป็นกลาง ไม่รัก ไม่ชัง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ไม่อยากสุข ไม่อยากทุกข์ มองทุกอารมณ์ที่ผ่านมาให้ผ่านไปด้วยความเข้าใจ และยอมรับว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เราเข้าไปแก้ไขอารมณ์เหล่านั้นไม่ได้ เราจะบงการหรือบังคับให้อารมณ์เป็นไปตามใจเราไม่ได้ การเข้าใจและยอมรับสภาวะความจริงของอารมณ์ ทำให้จิตใจพลิกกลับจากความวุ่นวายเดือดร้อน มาสู่ความสงบและร่มเย็น

การวางใจเป็นกลางนั้น ต้องมีสติปัญญาเห็นว่าอารมณ์ภายนอกและอาการจิตทั้งหลายมีสภาวะธรรมชาติคือเกิดและดับ เอาแน่เอานอนไม่ได้ จึงไม่ต้องการให้มันเป็นไปตามใจ อาศัยสติเฝ้าดูอาการเหล่านี้ด้วยอาการที่ปล่อยวาง จึงทำให้ความทุกข์ดับสิ้นไปได้

อวิชชาทำให้จิตมืดบอด อวิชชาทำให้ไม่เข้าใจสภาวะความจริงของอารมณ์ทั้งหลาย ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะโมหะปิดบังความจริงเหล่านี้ไว้ เมื่อใดที่จิตมีสติมีปัญญา จิตจะเห็นอารมณ์ทั้งหลายก็เป็นเพียงสิ่งที่จรมาแล้วก็จรไป เหมือนลมที่พัดผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีความหมายหรือความสำคัญแต่ประการใด

จิตที่ยังประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา จะติดรสของความสุขเหมือนมดติดรสน้ำตาล มดที่ติดน้ำตาลเมื่อไม่ได้รับรสหวานก็ทุกข์ คนที่ติดสุขเมื่อไม่ได้รับสุขก็ทุกข์ แม้นเมื่อได้รับความสุขแล้วแต่ความที่ไม่รู้จักอิ่ม ต้องการแสวงหาความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้นไปอีก ชีวิตจึงทุกข์เพราะการวิ่งหาความสุขและวิ่งหนีทุกข์ ในความเป็นจริงชีวิตมิใช่จะพบแต่เฉพาะสุขเท่านั้น ต้องประสบกับทุกข์ด้วย ฉะนั้น จิตที่หลงติดสุขและหลงผลักไสทุกข์ ยังต้องประสบกับความเจ็บปวดเรื่อยไป การยอมรับทั้งสุขและทุกข์จิตจึงสงบลงได้

เมื่อความทุกข์เป็นสภาวะที่แท้จริงของสรรพสิ่ง ส่วนความสุขนั้นไม่มีจริง ความสุขคือสภาวะทุกข์ที่ลดลงอยู่ในระดับที่พอจะทนได้ ดังนั้น การวิ่งหาความสุขจึงเหมือนคนวิ่งไล่ไขว่คว้าอากาศ คือวิ่งหาของที่ไม่มี หาเท่าไรก็หาไม่พบ และการวิ่งหนีทุกข์ที่เป็นสภาวะที่แท้จริงของกายและใจ จึงเหมือนคนวิ่งหนีเงา วิ่งไปไกลสักเพียงใด เงาก็ตามมาอยู่ข้าง ๆ นั่นเอง คือวิ่งหนีสิ่งที่มีอยู่ภายในตนเอง หนีเท่าไรก็หนีไม่พ้น

การเข้าใจว่า การยึดความสุขไว้ก็ไม่ได้ จะผลักไสความทุกข์ไปก็ไม่ได้ เนื่องจากมันจรมาแล้วก็จรไป แม้จะยึดสุขไว้ สักวันหนึ่งมันก็ต้องจากไป แม้ไม่ต้องผลักทุกข์ไป สักวันหนึ่งมันก็ต้องจากไป เนื่องจากสุขหรือทุกข์เป็นอนิจจัง มีสภาวะเกิดดับ ไม่สามารถทนอยู่ได้นาน จิตที่มีสติปัญญาเห็นความจริงของอาการสุข อาการทุกข์ อาการพอใจ และอาการไม่พอใจจนรู้จักหน้าตาของมันเป็นอย่างดีแล้ว จิตจะไม่หลงยึด ไม่หลงผลัก ปล่อยให้มันผ่านมาแล้วผ่านไปจึงไม่ต้องเจ็บปวด

จิตหลงยึดหลงรักหลงพอใจความสำเร็จ หลงผลักและเกลียดชังความล้มเหลว แต่ความสำเร็จผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ความล้มเหลวก็พร้อมจะผ่านเข้ามาและผ่านไปเช่นเดียวกัน จิตที่ยังต้องการเฉพาะความสำเร็จ และรังเกียจความล้มเหลว ยังต้องตกอยู่ในกองทุกข์ การยอมรับความจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ทุกความสำเร็จหรือทุกความล้มเหลวเกิดขึ้นเพื่อสอนชีวิต ทุกความสำเร็จและความล้มเหลวเกิดขึ้นตามเหตุ และดับไปตามเหตุ มิใช่เฉพาะเหตุในปัจจุบันเท่านั้น ยังมีอดีตเหตุเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้น จะสั่งจะห้าม จะบังคับให้เป็นไปตามใจไม่ได้ ใจที่ยอมรับความจริงเท่านั้นจึงเอาตัวรอดจากความทุกข์ได้

ต้องไม่ลืมว่า ความพอใจมักเป็นต้นเหตุของความไม่พอใจ สิ่งที่เคยรักเคยพอใจ เมื่อเบื่อหน่าย เมื่อไม่รักแล้วจะกลายเป็นความไม่พอใจ สิ่งที่รักที่

พอใจ เมื่อจำต้องพลัดพรากจะกลายเป็นความไม่พอใจ ไม่มีใครหนีความไม่พอใจได้พ้น เนื่องจากมันเป็นโลกธรรม ความพอใจและไม่พอใจเป็นสภาวะสมมุติ เป็นแค่อาการจิต จึงต้องเข้าไปศึกษาเรียนรู้มัน ต้องรู้จักหน้าตามัน เมื่อรู้เท่าทันอาการเหล่านี้แล้ว จิตจะปล่อยวางอาการทั้งหลายได้ ความพอใจและไม่พอใจที่เคยทำให้จิตกระเพื่อมและเกิดความทุกข์ ย่อมหมดค่าหมดความหมายอีกต่อไป

จิตที่ยังมิได้ผ่านการฝึกฝน อบรม และพัฒนา จะไม่มีระเบียบ ชอบรู้เรื่องนอกตัว ฉลาดแต่เรื่องภายนอก ไม่มีปัญญารู้เรื่องของตนเอง การจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ต้องรู้จักมองมาที่จิตใจภายในของตนเอง



หลงความพอใจ ไม่พอใจ

อาการพอใจหรือไม่พอใจเป็นอาการจิต ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตกำลังกระทบอารมณ์ และอารมณ์ของจิตคือการนึกคิดปรุงแต่ง และการรับรู้ผ่านทางอายตนะ คือ ขณะที่เกิดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส ฉะนั้น เมื่อใดที่ความคิดเกิดขึ้น และเมื่อใดที่มีการผัสสะอารมณ์ และจิตใจกระเพื่อมด้วยอาการพอใจและไม่พอใจ ต้องมีสติเข้าไปดูอาการจิตเหล่านั้น

สติสัมปชัญญะคือแสงสว่าง สามารถดับโมหะความมืด ความลุ่มหลงอันเป็นต้นเหตุของราคะความโลภ ความพอใจ และโทสะความโกรธ ความไม่พอใจลงเสียได้ การมีสติเข้าไปเห็นจิตในขณะเริ่มต้นจะเกิดอาการ เป็นการป้องกันกิเลสตัณหามิให้ลุกลามใหญ่โตขึ้น เป็นการดับทุกข์ให้แก่จิตใจ

เมื่อจิตเกิดอาการพอใจและไม่พอใจขึ้นแล้ว ต้องพิจารณาอาการดังกล่าวเพื่อให้เห็นความจริง ดังนี้

❖ เห็นว่าตัณหาที่เกิดขึ้นภายในจิตคือความพอใจและไม่พอใจ สองอาการนี้สลับสับเปลี่ยนหน้ากันมาอยู่เสมอ เมื่อความพอใจเกิด ความไม่พอใจดับ เมื่อความไม่พอใจเกิด ความพอใจดับ สองอาการนี้คอยหลอกหลอนจิตให้หลงรักและหลงชัง สร้างความทุกข์อยู่ร่ำไป

✣ เมื่อสังเกตอาการทั้งสองบ่อย ๆ จะเห็นว่าอาการพอใจมักจะเป็นต้นเหตุของอาการไม่พอใจ เช่น เมื่อมีความรักเกิดขึ้น จะพอใจเพราะหลงรัก เมื่อความรักเปลี่ยนแปลง ต้องอกหัก หย่าร้าง กลายเป็นความชัง จะไม่พอใจเพราะหลงชัง

- การมีสติเฝ้าดูอาการจิตอยู่เสมอ จะเห็นว่าความพอใจนั้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ไม่นานก็ดับไป ต่อมาความไม่พอใจก็เกิดขึ้นตามมา ความไม่พอใจก็มีลักษณะทำนองเดียวกันคือไม่เที่ยง เกิดขึ้นอยู่ระยะหนึ่งก็ดับไป ไม่มีผู้ใดที่มีความพอใจอย่างเดียวตลอดชีวิต และไม่มีใครไม่พอใจประการเดียวตลอดชีวิตเช่นกัน ความพอใจเกิด ความพอใจดับ ความไม่พอใจเกิด ความไม่พอใจดับ มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่เช่นนี้ การเข้าไปหลงอาการพอใจและไม่พอใจทำให้จิตหลงทุกข์ จึงเป็นความโง่เขลาเบาปัญญาของจิต

✣ อาการพอใจและไม่พอใจ ไม่อยู่ในอำนาจการบังคับบัญชาของใคร จะสั่งให้พอใจเกิดขึ้นนาน ๆ ก็ไม่ได้ จะห้ามความไม่พอใจมิให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ มันจะเกิดมันก็เกิด มันจะดับมันก็ดับ และอาการทั้งสองลักษณะที่เกิด ๆ ดับ ๆ นี้ ต่างผลัดเปลี่ยนหน้ากันมาอยู่ภายในจิตใจตั้งแต่เกิดจนตาย จึงกล่าวได้ว่า ทุกคนถูกอาการทั้งสองหลอกให้หลงมาตลอดชีวิต

✣ อาการทั้งสองเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย และดับเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย เมื่อความพอใจเกิดขึ้น จะดึงดูดเพื่อให้สิ่งที่รักและพอใจอยู่กับเรานาน ๆ ก็ไม่ได้ หมดเหตุแล้วมันต้องดับ และเมื่อความไม่พอใจเกิด จะผลักไสสิ่งที่ชังและไม่พอใจอย่างไรก็ไม่ไป มันจะดับเองเมื่อหมดเหตุ มันเกิดขึ้นและดับไปโดยไม่ขึ้นกับอำนาจ หรือการสั่งการของผู้ใด

ความพอใจและไม่พอใจคือกิเลส เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จิตใจจะได้รับความทุกข์ ดังนั้น จึงต้องฝึกฝนให้มีสติปัญญาเข้าไปเห็นความจริงในอาการดังกล่าว คือ

✣ เห็นว่าความพอใจ และความไม่พอใจต่างมีสภาวะไม่เที่ยง มีสภาวะเกิด ๆ ดับ ๆ ความยินดีพอใจก็ไม่เที่ยง ความยินร้ายไม่พอใจก็ไม่เที่ยง ความสุขที่เกิดขึ้นจากความยินดีพอใจก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ที่เกิดจากความยินร้ายไม่พอใจก็ไม่เที่ยง

✣ ทุกอาการภายในจิตใจล้วนเป็นของชั่วคราว เป็นของสมมุติ ผลัดเปลี่ยนหน้ากันมาซ้ำ ๆ ซาก ๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย จึงไร้สาระไร้แก่นสารที่จะยึดถือ

✣ เมื่อเกิดอาการพอใจและไม่พอใจแล้ว จิตใจเกิดอาการดิ้นรนและบีบคั้น เป็นความทุกข์ ความพอใจทำให้ดิ้นรนขวนขวายแสวงหา ความไม่พอใจทำให้ดิ้นรนผลักไส จิตใจจึงกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้น ๆ ลง ๆ หาความสงบไม่ได้

เมื่อจิตรู้จักอาการนามขันธ์แล้ว จิตจะปล่อยวางนามขันธ์สี่พร้อมกับปล่อยวางอารมณ์ เมื่อจิตปล่อยวางนามขันธ์และอารมณ์ได้ทั้งหมดแล้ว จิตก็จะพ้นทุกข์เด็ดขาด เป็นพระอรหันต์

อัตตาตัวตน และภพชาติ เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น และเกิดจากความคิดทั้งสิ้น หากไม่ยึดว่าเป็นเรา กรรมก็ไม่ส่งผล ถ้ายึดว่าเราอยาก เราก็ไปเป็นเปรต ถ้ายึดว่าเราโกรธ เราก็ไปตกนรก ถ้ายึดว่าเรากลัว เราก็ไปเป็นอสุรกาย ถ้ายึดว่าเราหลง เราก็ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีเรา มีทุกข์ หมดเรา หมดทุกข์

หลักการพิจารณาความพอใจและไม่พอใจ

ความพอใจและไม่พอใจเกิดขึ้นเพราะเอาอัตตาตัวตนไปแบกรับอารมณ์ การมีอัตตาตัวตน การมีกู มีฉัน จึงเอาอัตตา ตัวกู และตัวฉันออกไปแบกรับกามอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ชอบก็พอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ชังก็ไม่พอใจ

ความพอใจและไม่พอใจเกิดจากสัญญาตีค่าและให้ความหมาย หากสัญญาตีค่าและให้ความหมายว่าสิ่งนี้ดี ถูกใจ ก็พอใจและมีความสุข ถ้าสัญญาตีค่าให้ความหมายว่าสิ่งนั้นไม่ดี ไม่ถูกใจ ก็ไม่พอใจและมีความทุกข์

จิตจะพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยการศึกษาหาความรู้ในเรื่องชีวิต และมีสติคอยตามดูตามรู้อาการใจ เห็นความพอใจและไม่พอใจใจขณะนึกคิดปรุงแต่ง และขณะกำลังกระทบกับอารมณ์ภายนอก

หลักพิจารณาอาการพอใจและไม่พอใจ มีดังนี้

✣ ให้พิจารณาความรู้สึกภายในจิตใจ คือ ดูอาการความพอใจ และไม่พอใจเป็นหลัก จิตที่ออกไปรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่างส่งความรู้สึกมาที่จิตใจ เมื่อจิตเป็นผู้รับอารมณ์แต่เพียงผู้เดียว จึงไม่ต้องไปกำหนดอารมณ์อื่นใด แต่ให้กำหนดรู้อาการยินดีพอใจ หรือยินร้ายไม่พอใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเท่านั้น

✣ ให้พิจารณาว่าความพอใจความไม่พอใจมีสภาวะไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอาการภายในจิตใจไม่สามารถทนอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งได้ ล้วนเกิดขึ้นและดับหมดทั้งสิ้น ไม่ต้องสนใจและจำว่ามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ปล่อยให้มันผ่านมาและผ่านไป ไม่ต้องสนใจอารมณ์ ไม่ต้องจดจำ ไม่ยึดไว้ ให้สนใจเฉพาะอาการพอใจและไม่พอใจที่เกิดดับเท่านั้น

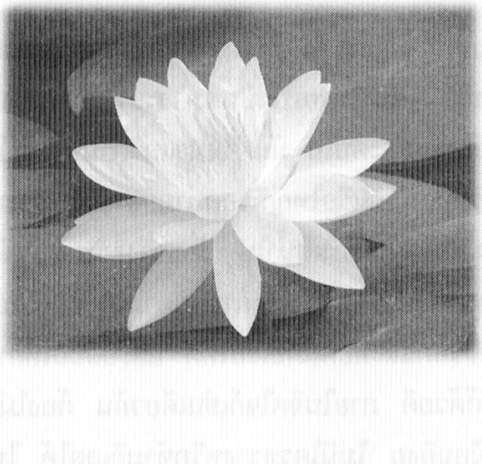
✣ ให้พิจารณาว่าอาการทั้งสองเปลี่ยนหน้ากันมาตั้งแต่เกิดจนตาย ถูกมันหลอกให้หลงมานาน การรู้ความจริงของสภาวะจิต จึงเห็นว่าอาการจิตมีแค่สองอาการเท่านั้น คือฝ่ายบวกได้แก่ ชอบ รัก ถูกใจ พอใจ และฝ่ายลบได้แก่ ชัง เกลียด ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ สภาวะทั้งสองเปลี่ยนหน้ากันไปมาเหมือนเดิม ไม่มีอะไรใหม่ตั้งแต่เกิดจนตาย มันเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น ไม่ว่าฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบจึงไม่มีคุณค่าควรแก่การยึดถือและลุ่มหลง

✣ ให้พิจารณาเห็นว่าอาการทั้งสองที่เกิดขึ้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดดับเช่นเดียวกับธรรมชาติอื่น ๆ เช่น กลางวัน กลางคืน สว่าง มืด ฝนตก แดดออก ลมพัด น้ำไหล ล้วนเป็นอาการที่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น จึงไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไม่มีตัวตน ไม่ควรเข้าไปยึดถือ

✣ ให้พิจารณาว่าทุกอาการล้วนเป็นอาการเดิม ๆ ทั้งสิ้น อาการพอใจเกิด อาการพอใจดับ อาการไม่พอใจเกิด อาการไม่พอใจดับ อาการทั้งสองนี้เปลี่ยนหน้ากันมาแค่สองอาการตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นอาการที่เกิดดับซ้ำ ๆ ซาก ๆ สุขก็สุขตัวเดิม ทุกข์ก็ทุกข์ตัวเดิม สุขไม่เที่ยงก็ชั่วคราว ทุกข์ไม่เที่ยงก็ชั่วคราว เดี๋ยวสุขเกิด เดี๋ยวสุขดับเหมือนเดิม เดี๋ยวทุกข์เกิด เดี๋ยวทุกข์ดับเหมือนเดิม ไม่มีอะไรใหม่ มันเป็นอาการจิตทั้งสิ้น เมื่อรู้เท่าทันอาการนามขันธ์แล้ว จิตจะปล่อยวางกามอารมณ์ทั้งหลายได้

เมื่อจิตมีวิชชารู้ความจริงของอารมณ์และอาการจิตแล้ว จิตจะไม่ดูดและไม่ผลักอารมณ์อีก แต่ปล่อยให้อารมณ์ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เปรียบเสมือนคนที่นั่งอยู่ภายในบ้านและมองดูผู้คนเดินผ่านไปผ่านมาอยู่ภายนอกบ้าน โดยไม่ลากคนเหล่านั้นเข้ามาไว้ในบ้าน เมื่อจิตไม่ลากอารมณ์ภายนอกเข้ามาเป็นอารมณ์ภายในแล้ว จิตก็จะสงบร่มเย็นสบาย เมื่อเข้าใจอารมณ์ เข้าใจอาการจิตดีแล้ว กระทบแล้วจะไม่กระเทือน สุขดับ ทุกข์ดับ ก็เหลือแต่ความสบาย

การมีสติรู้กาย รู้ใจอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน จากสติธรรมดากลายเป็นมหาสติ กลายเป็นปัญญา กลายเป็นธัมมะวิจยะคือวิจัยธรรมแล้ว จิตจะเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงได้เอง



การวางความพอใจและไม่พอใจ

หากเปรียบเทียบอาการพอใจและไม่พอใจเช่นเดียวกับกลางวันกลางคืน ฝนตก แดดออก ฤดูหนาว ฤดูร้อน จะเห็นว่าอาการพอใจและไม่พอใจเป็นสภาวะของธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นธรรมชาติของชีวิต เราไม่เคยวิตกกังวลกับกลางวันกลางคืน เราไม่เคยดึงดูดหรือผลักไสอาการฝนตก แดดออก เราไม่เคยยินดีกับฤดูหนาว เราไม่เคยยินร้ายกับฤดูร้อน ปล่อยให้มันผ่านมาแล้วผ่านไป สภาวะเหล่านั้นจึงไม่มีผลต่อจิตใจ การมองเห็นอาการพอใจและไม่พอใจเป็นธรรมชาติเช่นเดียวกับกลางวัน กลางคืน ฝนตก แดดออก ฤดูหนาว ฤดูร้อน นั่งดูมันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป สุดท้ายก็ตาย ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระ

ไม่ห้ามการเกิดของกิเลส ไม่เก็บกักอารมณ์ และไม่ปล่อยตามกระแสกิเลส อาการพอใจ และไม่พอใจเป็นสภาวะแห่งธรรมชาติเช่นเดียวกับธรรมชาติอื่น ๆ เกิดขึ้นและดับไป มันผ่านมาแล้วผ่านไป จึงไม่ต้องไม่ขวาง ไม่ต้องเก็บกัก เปรียบเสมือนเรือใหญ่ที่จอดท่ามกลางกระแสน้ำเชี่ยว ไม่ขวางกระแสน้ำ และไม่ลอยตามกระแสน้ำไป ถ้าขวางกระแสน้ำเรือจะล่ม ไม่มีอะไรจะขวางกระแสของธรรมชาติได้ ถ้าลอยตามกระแสน้ำไปเรือจะชนโน่นชนนี่เสียหาย ต้องจอดและทอดสมอเรือให้ดี และปล่อยให้กระแสน้ำที่เชี่ยวกรากไหลผ่านไปได้ด้วยดี ภายในจิตใจก็เช่นเดียวกัน ต้องไม่ขวางหรือห้ามกิเลส ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ไม่มีใครขวางหรือห้ามกิเลสได้ ในขณะเดียวกัน

ต้องระวังไม่ตามกิเลสไป เรามีหน้าที่เพียงประการเดียวคือ การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ อาการใดจะเกิดก็ปล่อยให้มันเกิด เมื่อเกิดแล้วรู้เท่าทันมัน จิตใจที่ไม่เข้าไปยึดอารมณ์ จิตใจก็จะสงบและสบาย

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้เหมือนคนติดคุก คนติดคุกมีความทุกข์ตามสภาพของมันอยู่แล้ว ยังมายึดอะไร ๆ ในโลกนี้ให้ทุกข์เพิ่มขึ้นอีก จึงเท่ากับทุกข์สองเท่า ทุกข์ซ้ำสอง ถ้าปล่อยวางสิ่งที่ยึดได้แล้ว เหมือนกับเรารอวันออกจากคุก ตายเมื่อไรก็พ้นเมื่อนั้น

เมื่อเข้าใจสภาวะอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในจิตแล้ว จิตจะเห็นว่าอารมณ์ทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้นเอง และจิตจะมีอาการสักแต่ว่า สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่ารู้

เมื่อทั้งสวยและไม่สวย ทั้งดีและไม่ดี ทั้งถูกใจและไม่ถูกใจ ทั้งกุศลและอกุศล ล้วนเป็นธรรมชาติ เป็นโลกธรรมประจำโลก เราเลือกไม่ได้ ชีวิตต้องได้รับทั้งสองสิ่ง การยอมรับความจริงจึงทำให้จิตพ้นทุกข์ได้

ตัณหาทำให้ชีวิตวิ่งไม่หยุด วิ่งหาความสุขนอกกาย ทั้ง ๆที่ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ ถ้ารู้จักดูกาย ดูใจ จิตใจก็เข้าสู่ความสงบสันติสุขที่แท้จริง

ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลก ล้วนกำลังดำเนินไปสู่หนทางพ้นทุกข์ ทุกคนต่างก็พยายามเต็มที่ตามความรู้ความสามารถของตน จึงไม่ควรกล่าวหาหรือดูถูกกัน แต่ควรให้ความเมตตาสงสารจึงจะถูกต้อง

การศึกษาเรื่องชีวิต

การศึกษาวิชาการหรือวิชาชีพ ทำให้เกิดความรู้เพื่อทำงานหาเงินเลี้ยงกาย แต่ไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ เพราะเป็นการศึกษาเรื่องนอกตัว ส่วนการศึกษาวิชาชีวิต เป็นการศึกษาเรื่องภายในตัว ทำให้เกิดปัญญาเอาตัวรอดจากความทุกข์ได้

ความรู้ทางโลกเป็นสัญญาคือความจำ เป็นการจดจำบทเรียนซึ่งเป็นประสบการณ์ของผู้อื่น ส่วนความรู้ในเรื่องชีวิตเป็นการรู้แจ้งและรู้จริง รู้เข้าไปภายในขันธ์ห้าหรือกายใจ จึงเกิดสติปัญญา ทำลายความมืดบอดของจิตใจได้

เมื่อสติปัญญารู้แจ้งและเห็นชัดในความจริงของชีวิตแล้ว จิตจะยอมรับสภาวะของกายและใจที่เป็นอยู่ การยอมรับความจริง คือการยอมรับอริยสัจ อริยสัจข้อที่หนึ่งกล่าวว่าชีวิตคือกายและใจนั้นมีธรรมชาติเป็นทุกข์ การยอมรับความจริงว่าขันธ์ห้ามีสภาวะเป็นทุกข์นี่เอง ที่ทำให้จิตหยุดอยากและหยุดดิ้นรนที่จะทำให้ขันธ์พ้นทุกข์ เมื่อจิตหยุดดิ้นรนจึงสงบและสบาย

การมีสติเข้าไปตามดูตามรู้สภาวะที่แท้จริงของชีวิต คือกายและใจนั้นทำให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้ง รู้เท่าทันความจริงของชีวิต จิตเกิดแสงสว่างปัญญาความรู้นี้นอกจากดับความมืดบอดแล้ว ยังดับทุกข์ใจได้อีกด้วย

การพ้นทุกข์ คือการพ้นทุกข์ที่จิต มิใช่การพ้นทุกข์ที่กาย กายยังทุกข์อยู่ตราบจนวันตาย ต้องคอยดูแลบำบัดและแก้ทุกข์ไปตลอดชีวิต แต่ใจไม่

ไปทุกข์กับมัน การมีสติตามดูกายก็คือการมีสติตามดูจิต การมีสติตามดูจิตก็คือการมีสติตามดูกาย รู้กายก็รู้จิต รู้จิตก็รู้กาย จิตมีปรกติยึดติดกายหลงกาย การศึกษาเรียนรู้และพิจารณากาย จึงเป็นการกำจัดความหลงให้แก่จิตไปพร้อมกัน

เมื่อการพ้นทุกข์อยู่ที่จิต ขณะที่จิตเกิดอารมณ์จึงต้องมีสติเข้าไปรู้ และพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นไตรลักษณ์ อารมณ์ภายในจิตเกิดขึ้นในขณะที่กำลังนึกคิด และขณะที่กำลังกระทบกามอารมณ์ภายนอกคือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส การมีสติตามดูตามรู้อาการจิต ทำให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงความจริงภายในจิตใจ ว่าทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน พึ่งพาอาศัยไม่ได้ ไม่มีแก่นสาร จึงกำจัดความเห็นผิดได้

โมหะคือความลุ่มหลงเกิดจากอวิชชาความไม่รู้เรื่องกายและใจ ส่วนปัญญาความรู้คือความรู้แจ้งเรื่องกายใจ ปัญญาคือเครื่องมือในการกำจัดอวิชชาความไม่รู้และโมหะความหลง การมีปัญญาในเรื่องราวของชีวิตคือการเห็นแจ้งในอริยสัจธรรม

ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม การเห็นความคิดคือต้นทางของพระนิพพาน เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอัตตาตัวตน เกิดกิเลสตัณหา และเกิดการกระทำกรรมใหม่ ถ้าไม่เห็นความคิดจะเชื่อความคิด ถ้าเห็นความคิดแล้วจะไม่เชื่อความคิดอีกต่อไป

การยอมรับความจริงคือการเข้าถึงอริยสัจ

การยอมรับความจริง คือการยอมรับว่า ชีวิตต้องได้รับทั้งสิ่งดีที่น่าพอใจบ้าง และสิ่งไม่ดีที่ไม่น่าพอใจบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เห็นว่าสภาวะเช่นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ดังนั้น ในวันใดที่ประสบความสำเร็จเจริญรุ่งเรือง และสิ่งที่ดีงามทั้งหลายหลั่งไหลเข้ามาในชีวิตจึงไม่หลงไหลได้ปลื้ม ไม่หลงระเริงลืมเนื้อลืมตัว และวันใดต้องประสบกับความล้มเหลว การสูญเสียและสิ่งไม่ดีหลั่งไหลเข้ามาจึงไม่เสียใจ ร่ำไห้ ตีอกชกหัว การยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ทั้งสอง ทำให้จิตปล่อยวางและมองอารมณ์ทั้งหลายผ่านมาและผ่านไปอย่างสงบ จิตใจจึงไร้ทุกข์

การรู้จริงในเรื่องกาย ใจ และอารมณ์ ทำให้เห็นว่าอารมณ์ทั้งหลายไม่เคยหยุดนิ่ง อารมณ์เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ทั้งอารมณ์ภายนอกและอารมณ์ภายในจิตใจ เมื่ออารมณ์ทั้งหลายไม่เที่ยง และบังคับบัญชาไม่ได้ จิตที่มีปัญญาแล้วจึงไม่เข้าไปลุ่มหลงและยึดถือ การรู้จักวางใจจึงทำให้จิตใจพ้นทุกข์ได้

มีสัจจะที่เห็นได้ชัดคือ คนในโลกจะโง่เขลาและมืดบอดอยู่จนกว่าจะได้รับความทุกข์ในชีวิต ความทุกข์จากอารมณ์ภายนอก เป็นต้นเหตุก่อให้เกิดความทุกข์จากการนึกคิดปรุงแต่ง บ่อยครั้งที่ยิ่งคิดก็ยิ่งแค้น ยิ่งคิดก็ยิ่งกลุ้ม ความคิดทำให้จิตได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มากกว่าการกระทบอารมณ์เสียอีก เนื่องจากกระทบอารมณ์ร้ายแรง นาน ๆ จะเกิดขึ้นสักครั้ง แต่ความคิดสามารถคิดได้นับร้อยนับพันครั้งในเรื่องเดียวกัน

ความคิดคือการอัดสำเนาบาปและบุญซ้ำแล้วซ้ำอีก การคิดร้ายคือการอัดสำเนาบาป การคิดดีคือการอัดสำเนาบุญ บุญและบาปจะส่งผลแก่อนาคตของตนเอง ดังนั้นการปล่อยให้จิตคิดร้ายบ่อย ๆ นอกจากจิตจะเป็นทุกข์ความเจ็บปวดในปัจจุบันแล้ว ยังส่งผลร้ายไปสู่อนาคตอีกด้วย

หน้าที่สำคัญของชีวิตคือการมีสติเฝ้าดูอาการจิต เฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตในทุก ๆ ขณะ เพื่อให้จิตได้รู้ความจริงของขันธ์และอารมณ์ การรู้ความจริงเกี่ยวกับขันธ์ห้าและอารมณ์ ทำให้จิตปล่อยวางขันธ์และอารมณ์ จิตจึงพ้นจากบ่วงแห่งมาร พ้นตัณหา

หลงสิ่งใดก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น หลงกายก็ทุกข์เพราะกาย หลงใจก็ทุกข์เพราะใจ หลงคู่ครอง บุตรหลาน ก็ทุกข์เพราะเขาทั้งหลาย หลงเงินทองก็ทุกข์เพราะเงินทอง หลงเสียงก็ทุกข์เพราะเสียง เลิกหลงจึงเลิกทุกข์ การศึกษาเพื่อให้รู้จริงในกาย ในใจ และอารมณ์ ทำให้เลิกหลงได้



พระอนาคามีละกามคุณได้

พระโสดาบันบุคคลเห็นไตรลักษณ์ในรูปนามขันธ์ห้าแล้ว จึงมีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก ว่าตัวตนหรือเราไม่มี จากนั้นท่านจะรู้จักสังเกตกามอารมณ์ภายนอกที่กระทบจิต เห็นว่าอารมณ์ดีที่ถูกใจก็ยึดไว้ ความยินดีพอใจทำให้เกิดตัณหาความอยากดึงดูดเข้ามาครอบครอง ท่านเห็นราคะเกิดขึ้นภายในจิตใจ และเห็นว่ากามอารมณ์ที่ไม่ดี ไม่ถูกใจก็อยากผลักไส ความยินร้ายไม่พอใจทำให้เกิดตัณหาอยากผลักไสออกไป ท่านเห็นโทสะเกิดขึ้นภายในจิตใจ ทั้งอาการดูดและอาการผลักทำให้เกิดกรรม ราคะทำให้เกิดกรรมฝ่ายบวกคือขวนขวาย แสวงหา ไขว่คว้าเข้ามาครอบครอง โทสะทำให้เกิดกรรมฝ่ายลบคือกำจัด ขับไล่ไสส่ง ทุบทิ้งรื้อล้างออกไป ทั้งสองอาการล้วนนำความทุกข์ ความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อยมาให้จิตใจทั้งสิ้น จึงเบาบางจางคลายความยินดีและยินร้ายในกามอารมณ์ทั้งหลาย จิตเป็นพระสกทาคามี เมื่อพิจารณากามอารมณ์ทั้งหลายต่อไป จิตจะเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และถอดถอนความยึดถือในกายและในอารมณ์ทั้งหลายได้แล้ว จิตจะเป็นพระอนาคามี

พระสกทาคามี คือบุคคลที่มีความเบาบางจางคลายในราคะ โทสะ พระอนาคามี คือบุคคลที่ละราคะและโทสะได้แล้ว การละกามอารมณ์ได้เนื่องจากท่านหมั่นพิจารณากายและกามคุณอารมณ์ภายนอกที่จิตติดยึดอยู่ โดยเห็น

ว่ากามคุณอารมณ์ทั้งหลายที่มีลักษณะเป็นสิ่งคู่นั้นทำให้จิตใจกระเพื่อมหวั่นไหว ไร้ความสุข แม้แต่อารมณ์ภายในจิตก็มีลักษณะเป็นสิ่งคู่เช่นเดียวกัน เช่น ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ ชอบ ชัง รัก เกลียด สุข ทุกข์ อารมณ์ภายในเหล่านี้ล้วนนำความทุกข์มาสู่จิตใจเสมอ

การพิจารณากามอารมณ์ทั้งหลาย มิใช่การตามไปดูอารมณ์ภายนอก แต่หมายถึงการพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเป็นหลัก ได้แก่ การเห็นอาการพอใจและไม่พอใจภายในจิตใจ เมื่อจิตกระทบอารมณ์ภายนอก ไม่ต้องสนใจอารมณ์ที่กระทบ แต่ให้สนใจอาการใจ และกิเลสตัณหาที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิตใจ ถ้าพอใจเกิดรู้ว่าจิตกำลังหลงสุข กำลังคึกคะนองอยากได้ อยากครอบครอง อยากเป็นเจ้าของ ความอยากทำให้จิตดิ้นรนและคิดจะทำกรรมใหม่ ถ้าความไม่พอใจเกิดก็รู้ว่าจิตกำลังไม่อยากได้ ต้องการผลักไสสภาวะนั้น ๆ ออกไป ความไม่อยากกำลังดิ้นรนอีกแบบหนึ่ง และกำลังคิดทำกรรมฝ่ายลบ

พระอรหันต์ คือพระอนาคามีบุคคลที่พิจารณาอาการจิตและเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าอาการพอใจและไม่พอใจ ความสุขและความทุกข์นั้นไม่เที่ยง มีสภาวะเกิดดับ พอใจและสุขเกิดไม่นานก็ดับ ไม่พอใจและทุกข์เกิดไม่นานก็ดับเช่นกัน ทุกอาการจิตล้วนมีสภาวะชั่วคราว เป็นสมมุติ เมื่อพอใจก็ยึดไว้ ก็ยึดไว้ไม่อยู่ เมื่อไม่พอใจก็ผลักไสไม่ไป สั่งการหรือบังคับบัญชาไม่ได้ มันต่างเกิดและดับเอง จึงเป็นอนัตตา ไม่มีอยู่จริง

พระโสดาบันบุคคล คือผู้ที่มีความเห็นถูกต้องแล้ว จะกลับมาเกิดในโลกนี้อีกไม่เกิน ๗ ครั้ง พระสกทาคามีบุคคลคือผู้ที่จิตใจเบาบางจางคลายความลุ่มหลงและการติดยึดในอารมณ์โลกแล้ว จะกลับมาเกิดในโลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว ส่วนพระอนาคามีบุคคลที่ถอดถอนความลุ่มหลงและการติดยึดได้

แล้วจะไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก แต่จะไปเกิดในพรหมภูมิ บรรลุเป็นพระอรหันต์และปรินิพพานในพรหมภูมินั้น

เมื่อเอาแต่คิด จึงไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกตัว จิตที่เอาแต่คิดจะสับสนและหนักอกหนักใจ เมื่อใดรู้จักเอาสติไประลึกรู้กายระลึกรู้ใจแล้ว ความคิดจะดับไปเอง



เห็นโทษของราคะและโทสะ

การที่จิตจะละความพอใจ(ราคะ) และไม่พอใจ(โทสะ) ได้นั้นต้องเห็นโทษของการหลงอารมณ์ เห็นโทษของการเกิดอาการพอใจและไม่พอใจ

๑. โทษของความพอใจคือ

✣ ทำให้จิตใจตื่นเต้น คึกคัก คึกคะนอง เมามัว และลุ่มหลงในอารมณ์

✣ เป็นต้นเหตุของความเพลิดเพลิน หลงระเริง ทำให้ชีวิตตกอยู่ในความประมาท

✣ เป็นต้นเหตุของตัณหาความทะยานอยาก ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบ ตระหนี่ หวงแหน

✣ การแสวงหาเพื่อให้สมความปรารถนาในการครอบครอง เป็นเจ้าของในสิ่งที่พึงพอใจ เกิดความลำบาก เหน็ดเหนื่อย และมีความทุกข์

✣ เพื่อสนองความพอใจและตัณหาความอยาก ทำให้ทำผิดคิดชั่วได้ง่าย ไม่มีความละอายและเกรงกลัวบาปกรรม ทำผิดศีลผิดธรรมอย่างขาดสติ

๒. โทษของความไม่พอใจคือ

✣ ทำให้จิตใจหดหู่ ห่อเหี่ยว ท้อถอย หมดกำลังใจเมื่อต้องการผลักไส แต่สิ่งที่ผลักไสไม่ไป ต้องฝืนอยู่กับสิ่งที่ไม่รักไม่พอใจ เกิดความรู้สึกไม่สมหวัง

✣ เป็นต้นเหตุของการหลงเกลียด หลงชัง จิตใจกระเพื่อมหวั่นไหวด้วยความทุกข์ ความเจ็บปวด ความขมขื่นและทรมาน

✣ เมื่อไม่พอใจมาก ๆ ทำให้เกิดแรงอาฆาต พยาบาท คิดล้างแค้น คิดทำลาย ไม่กลัวบาป ไม่กลัวกรรม

✣ เพื่อตอบสนองความไม่พอใจ จึงคิดทำผิดคิดชั่ว จิตใจจึงดิ้นรนเร่าร้อน ลุกเป็นไฟ

๓. ต้นเหตุของการเกิดอาการพอใจและไม่พอใจ

✣ การลุ่มหลงและการติดยึดในอารมณ์ทั้งหลาย

✣ สัญญาการตีค่า ให้ความหมาย และให้ความสำคัญ การเห็นว่าสิ่งนี้สำคัญ สิ่งนั้นไม่สำคัญ สิ่งนี้มีคุณค่า สิ่งนั้นไม่มีคุณค่า สิ่งนี้มีความหมาย สิ่งนั้นไม่มีความหมาย การบัญญัติขึ้นของสัญญาความจำทำให้จิตยึดถือว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนั้นไม่ดี จึงเกิดตัณหาพอใจและไม่พอใจ เวทนาความสุขและความทุกข์จึงบังเกิดขึ้นตามมา

✣ ทั้งโมหะความลุ่มหลงของจิต และการตีค่าผิด ๆ ของสัญญาเกิดขึ้นเพราะอวิชชา การไม่รู้ความจริงของชีวิตคือกายและใจ

๔. ให้พิจารณารูปและเสียงที่จิตหลงมากที่สุดบ่อย ๆ

รูปร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกบัญญัติขึ้นชั่วคราว เช่นเดียวกับสัตว์และต้นไม้ทั้งหลาย แต่สัญญาก็ไปตีความหมายว่ารูปนี้สวย งดงาม ถูกใจ รูปนั้นไม่สวย ไม่งดงาม ไม่ถูกใจ ไม่ว่ารูปสวยหรือไม่สวยล้วนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของธาตุดินน้ำไฟลมทั้งสิ้น การตีค่าและให้ความหมายของสัญญาทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ ถ้ามีวิชชา มีปัญญาจะเห็นรูปทั้งหลายเพียงสักแต่ว่า อาการพอใจและไม่พอใจจะไม่เกิดขึ้น

เมื่อร่างกายถูกสมมุติบัญญัติขึ้น ภาษาพูดก็เป็นสมมุติและถูกบัญญัติขึ้นเช่นกัน แท้จริงแล้วภาษาถูกบัญญัติขึ้นเพื่อเป็นสื่อบอกความต้องการและความรู้สึกภายในจิตใจ เสียงพูดก็เหมือนกับเสียงนกร้อง เสียงใบไม้ เสียงลม เสียงน้ำไหล เสียงฝนตก แต่สัญญานำไปตีความหมายว่า เสียงนี้ดีถูกใจ พอใจ เสียงนั้นไม่ดี ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ การตีค่าและให้ความหมายแก่เสียงที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์เพราะเสียง ถ้าหากมีปัญญาจะเข้าใจว่าเสียงคนมีธรรมชาติเช่นเดียวกับเสียงสัตว์ เสียงต้นไม้ เสียงลม เสียงทั้งหลายจะสักแต่ว่าเกิดขึ้นแล้วดับไป อาการพอใจและไม่พอใจจะไม่เกิดขึ้น จิตใจก็สบาย

๕. ให้พิจารณารูปและเสียงเป็นเพียงสักแต่ว่า

✣ เห็นว่ารูปและเสียงเป็นเพียงสภาวะสมมุติที่ถูกบัญญัติขึ้นชั่วคราว

✣ เห็นว่ารูปและเสียงเป็นสภาวะธาตุ รูปคือธาตุดินและน้ำ เสียงคือธาตุลม

✣ เห็นว่ารูปและเสียงมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง จึงไม่ให้ค่า ไม่ให้ราคา ไม่ให้ความสำคัญ

การมีสติสัมปชัญญะ รู้อยู่ ดูอยู่ เห็นอยู่ในกายในใจ ไม่คลุกคลีกับอารมณ์ จิตจะเป็นสัมมาสมาธิได้เอง อยู่กับความรู้สึกตัว คืออยู่กับปัจจุบัน อยู่คนเดียวก็ไม่เหงา จึงเป็นสภาวะที่แสนวิเศษสุด

ปล่อยวางพอใจและไม่พอใจ

พอใจ ไม่พอใจ คือมายา
คือกิเลส ตัวตัณหา ที่เคลื่อนไหว
คือราคะ และโทสะ ในจิตใจ
คอยเผาไหม้ ให้รับทุกข์ และร้อนรน

จิตกระเพื่อม หวั่นไหวใน สองอาการ
มันคือมาร มามอมเมา ให้สับสน
พอใจ ให้ความสุข ทวีล้น
ไม่พอใจ สลับดล ให้ทุกข์ใจ

สองอาการ คอยเปลี่ยนหน้า มาหลอกหลอน
คอยสั่นคลอน ดวงจิต สร้างพิษไข้
จิตดิ้นรน และเจ็บปวด ทุกวันไป
ควรเร่งให้ เกิดสติ ผลิปัญญา

เฝ้าติดตาม ดูอาการ ทั้งสองหน้า
อย่าให้มา หลอกหลอน สร้างปัญหา
ให้สติ เป็นเพื่อนแท้ ล้างอวิชชา
ล้างมายา จึงพ้นทุกข์ สุขสบาย

ใช้สมบัติโลกให้เป็น

สมบัติโลก คือกายใจ และทรัพย์สิน
ต่างเป็นดิน ปรุงแต่ง และจัดสรร
อยู่กับเรา ด้วยบุญกุศล มารวมกัน
จงใช้มัน เป็นประโยชน์ ต่อจิตใจ

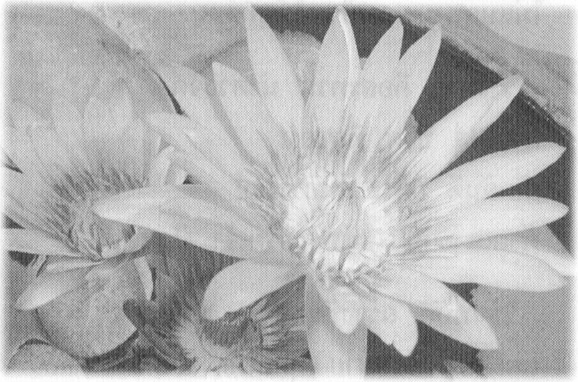
ร่างกาย คือนาวา นำข้ามฝั่ง
จะมัวยัง หลงรัก อยู่ไฉน
เมื่อใช้แล้ว ก็ถีบทิ้ง และจากไป
ไม่แบกหาม กายใจ ให้ทุกข์ทน

ร่างกาย คือสะพาน นำดวงจิต
ก้าวไปสู่ ชีวิต ที่สุขสม
เกิดสันติ อิสระ ในอารมณ์
ด้วยเพาะบ่ม เป็นพระอริยเจ้า ปัญญาดี

ใช้สมบัติ สร้างปัญญา หาตัวรู้
และดับกู จึงสบาย ทุกถิ่นที่
ล้างอัตตา หมดปรุงแต่ง กันเสียที
คือกำไร ในชีวี ที่เกิดมา

หมวดที่ ๕

อริยสัจจะ และไตรลักษณ์



รู้อริยสัจสี่คือหนทางออกจากทุกข์

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม เพื่อการตรัสรู้ เพื่อการเข้าสู่มรรคผลนิพพาน คือแสดงธรรมในเรื่อง "อริยสัจสี่" เป็นส่วนมาก

พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนอริยสัจสี่ประการดังนี้

✣ ทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์มิได้เกิดที่ไหน แต่ทุกข์เกิดที่ขันธ์ ๕ คือกายกับใจนี้เท่านั้น เมื่อขันธ์ ๕ คือกายและใจบังเกิดขึ้นแล้วก็มีแต่กองทุกข์ หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ขันธ์ ๕ นี้มีแต่ทุกข์น้อยหรือทุกข์มากเท่านั้น จึงมีคำกล่าวว่า "มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่และมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป" สรุปแล้วขณะที่ยังมีชีวิตคือมีขันธ์ ๕ อยู่ เราจะต้องอยู่กับกองทุกข์ตลอดกาล มีวิธีเดียวที่จะไม่ทุกข์ คือไม่เกิดอีก เมื่อไม่เกิดก็ไม่มีขันธ์ เมื่อไม่มีขันธ์ก็ไม่ทุกข์ เพราะความทุกข์มีอยู่ที่ขันธ์

✣ สมุทัยคือต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความอยากได้ และไม่อยากได้ในกามอารมณ์ และยึดว่าขันธ์ ๕ เป็นสุขและเป็นทุกข์ ถ้าขันธ์ ๕ เป็นสุขก็ยึดไว้ ถ้าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ก็ผลักไส จึงเกิดอาการดูดและอาการผลัก ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความพยายามจะแก้ไขอาการของขันธ์ ต่างวิ่งหนี

ทุกข์และวิ่งหาสุขกัน อาการดิ้นรนเพราะตัณหาทำให้เร่าร้อนและเจ็บปวด เจ็บปวดเพราะไม่สมหวัง เจ็บปวดเพราะพลัดพราก

✣ เมื่อจิตรู้แจ้งทุกข์ในกองขันธ์ห้าแล้ว จิตจะละสมุทัยคือละตัณหา ความอยากที่อยากจะให้ขันธ์ห้าพ้นจากทุกข์ เมื่อจิตดับตัณหาได้แล้ว อาการดิ้นรนทั้งหลายจะหายไป จึงเท่ากับเห็นแจ้งในนิโรธ เข้าสู่นิพพาน

✣ ก่อนจะรู้ทุกข์ ละสมุทัย และแจ้งนิโรธ ต้องอาศัยการเจริญมรรคเป็นเครื่องเดินทางของจิต การเจริญมรรคคือเจริญสติปัฏฐานสี่ มีสติอยู่ในฐานทั้งสี่คือกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อจิตแจ้งนิโรธแล้ว ในขณะที่ยังมีขันธ์อยู่ จำเป็นต้องอาศัยมรรคเป็นวิหารธรรมหรือเป็นเครื่องอยู่ของจิตต่อไป เพื่อรักษาขันธ์ รักษาจิตให้สงบสันติสุขจนถึงวันที่ขันธ์แตกดับไป

สิ่งที่ควรสำเหนียกคือ พวกเราเป็นสาวกภูมิ ไม่สามารถตรัสรู้ธรรมได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยฟังธรรมจากครูอาจารย์ กัลยาณมิตร ผู้รู้ และผู้ที่เดินทางล่วงหน้าไปก่อนแล้ว ดังนั้น เมื่อยังไม่รู้จริง จึงไม่ควรดื้อรั้นและคัดค้านในสิ่งที่ตนยังไม่รู้และเข้าไม่ถึง แต่ควรรับฟังและปฏิบัติตาม เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพิจารณาหาเหตุผลต่อไปเบื้องหน้า

เมื่อจิตยังมีอาการเป็นสอง ยังหลงรักและหลงชัง ยังพอใจและไม่พอใจ ชีวิตจึงยังสุข ๆ ทุกข์ ๆ วันใดที่เจริญสติ มีความรู้สึกตัวจนจิตเป็นหนึ่งได้แล้ว เห็นสภาวะของรูปและนามเป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดดับแล้ว รู้สมมุติแล้ว จิตจะวางสมมุติเข้าสู่วิมุตติ คือหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ลึกซึ้งในอริยสัจสี่

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจสี่ คือสัจจะหรือความจริงสี่ประการ ที่ทำให้จิตพ้นทุกข์ เป็นการตรัสรู้ที่ทำให้จิตใจของพระองค์เองและบุคคลที่รู้ตามเมื่อเข้าถึงความจริงเหล่านั้นแล้ว จะพ้นทุกข์ทางใจได้เด็ดขาด

อริยสัจมี ๔ ประการดังนี้คือ

๑. ทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่า ขันธ์ห้าคือกายใจนี้เป็นตัวทุกข์ และจิตเกิดความทุกข์เพราะไปยึดในขันธ์ห้า

ก) ทุกข์กาย รูปขันธ์มีสภาวะทุกข์

❖ ทุกข์เพราะรูปขันธ์ต้องมีสภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ถาวร ไม่คงทน ไม่เป็นที่พึ่งที่อาศัย

❖ ทุกข์เพราะความพร่องของรูป ต้องคอยเติมเต็ม ต้องบำบัดและแก้ทุกข์ของความหิว ความง่วง ความอยากขับถ่าย ความสกปรก และความเจ็บป่วย ปวดเมื่อยตั้งแต่เกิดจนตาย จึงเป็นภาระหนักที่ต้องเลี้ยงดูเอาใจใส่และไม่ว่าจะดูแลและรักษาดีสักปานใด ร่างกายนี้ก็ดำเนินไปสู่ความแก่และความตาย

❖ ทุกข์เพราะรูปขันธ์มีสภาวะไม่เที่ยง รูปขันธ์ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เหล่านี้มีสภาวะไม่เที่ยง จึงทำให้รูปไม่เที่ยงไปด้วย ความไม่เที่ยงของรูปเกิดจากการบีบคั้นของธาตุที่แตกต่าง

กันมาอยู่รวมกัน อาการบีบคั้นคือทุกขัง การเสื่อมสลายดับสิ้นไปของรูป ทำให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาวะสมมุติที่เกิดขึ้นชั่วคราว เป็นอนัตตา

ข) ทุกข์ใจ นามขันธ์มีสภาวะทุกข์เนื่องจาก

✣ การยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ต้องการให้ขันธ์ได้รับความสุข จึงไขว่คว้าหาวัตถุสิ่งของเข้ามาบำรุงบำเรอขันธ์ การแก่งแย่ง แข่งขัน ช่วงชิงวัตถุทั้งหลายนอกจากต้องลำบากและเหน็ดเหนื่อยแล้ว ยังต้องประสบกับความไม่สมหวังและการพลัดพรากอีกด้วย

✣ ทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยกิเลสตัณหา ตัณหาคอยบงการและสั่งการจิตใจต้องทำตามคำสั่ง ถ้าไม่ทำตามจะกระวนกระวาย หงุดหงิด ได้รับความเดือดร้อน ถ้าทำตามจะมีความสุขชั่วขณะ ไม่นานนักตัณหาก็เริ่มสั่งงานชิ้นใหม่ต่อไป การเป็นทาสตัณหาจึงเป็นความทุกข์

✣ ทุกข์เพราะไม่รู้ว่าตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา คิดว่าเราคือตัวตัณหา ตัณหาคือเรา คนที่ตกเป็นทาสและไม่รู้ตัวว่าเป็นทาสนั้นน่าสงสาร และเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุด เนื่องจากจะไม่คิดหนีจากการจองจำและการครอบงำแล้ว ยังเป็นทาสรับใช้ด้วยความยินดี เต็มใจ จึงต้องเป็นทาสตลอดไป

๒. สมุทัย คือต้นเหตุของการเกิดทุกข์ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน

นอกจากตัวขันธ์เองมีสภาวะทุกข์แล้ว จิตใจที่ประกอบด้วยอวิชชาขาดความรู้ความเข้าใจในขันธ์ยังเข้าไปยึดถือในขันธ์อีก จึงเกิดความทุกข์ซ้ำสอง

✣ อวิชชา คือการไม่รู้ความจริงของขันธ์ห้า จึงเกิดความเห็นผิดและลุ่มหลงขันธ์

✣ อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น เมื่อจิตมีความเห็นผิด จึงมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่าขันธ์ ๕ เป็น "เรา" อัตตาตัวตนเกิดขึ้นจากความไม่รู้

✣ ตัณหา คือความทะยานอยาก เมื่อจิตมีความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่าเป็นเราแล้ว ตัณหาความอยากเกิดขึ้น อยากจะให้เราได้รับความสุข และพ้นจากความทุกข์ ต้องการให้เราได้ครอบครองเป็นเจ้าของสรรพสิ่งที่เราพึงพอใจ และผลักไสสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ อาการดูดและอาการผลักทำให้จิตใจกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นนิจ ความอยากเป็นต้นเหตุของการทำกรรมใหม่และสร้างภพชาติต่อไป มีผลให้เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบ

๓. นิโรธ คือ ทุกข์ดับ หรือสภาวะจิตที่พ้นทุกข์เด็ดขาด เมื่อจิตได้ศึกษาและรู้ความจริงของขันธ์ห้าและรู้ว่าขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์เองแล้ว แม้จะเห็นโทษเห็นภัยของขันธ์ห้าก็หนีไม่พ้น ดังนั้น การยอมรับความจริงของขันธ์จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เมื่อยอมรับความจริงแล้ว ความอยาก ความดิ้นรน และความทุกข์ทั้งหลายจึงดับสิ้นไป จิตใจจึงสงบและร่มเย็น การเห็นแจ้งในนิโรธมีสี่ครั้ง ดังนี้

✣ พระโสดาบันบุคคล คือจิตที่พิจารณาความจริงของขันธ์ห้าหรือกายใจว่าเป็นสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่งเช่นเดียวกับธรรมชาติทั้งหลาย มีอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีสภาวะเกิดดับ จึงไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ เรา เขา จิตจึงละความเห็นผิดว่าขันธ์ห้าเป็นเรา จิตเกิดสัมมาทิฏฐิ

✣ พระสกทาคามี เมื่อจิตพิจารณาความจริงในอาการของขันธ์ห้าต่อไป เห็นว่าอารมณ์ทั้งหลายที่เคยลุ่มหลงและยึดนั้นล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีอาการเกิดดับ และเป็นสภาวะสมมุติ จิตจึงมีความเบาบางจางคลายความลุ่มหลงและความยึดถือในกายและในอารมณ์เหล่านั้น

✣ พระอนาคามี เมื่อเจริญสติ เจริญปัญญาต่อไป จิตเข้าถึงความจริงของอาการขันธ์ห้ามากขึ้น เห็นอาการยินดีพอใจหรือยินร้ายไม่พอใจ อาการสุข ทุกข์ เกิดขึ้นเพราะจิตไปหลงอารมณ์ และเก็บกักอารมณ์ภายนอกเข้ามาเป็นอารมณ์ภายใน เมื่อพิจารณาเห็นว่ากายและอารมณ์ต่างไม่เที่ยง

ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ และไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นที่พึ่งที่อาศัย เช่นนี้แล้ว จิตจะละความยึดมั่นถือมั่น จะปล่อยวางกายและกามอารมณ์ทั้งหลาย

พระอนาคามียังละความยึดมั่นถือมั่นในจิตไม่ได้ เห็นว่าจิตยังมีสภาวะเป็นสิ่งคู่ คือจิตที่เป็นกุศลเป็นของดี ส่วนจิตที่เป็นอกุศลเป็นของไม่ดี จึงรักษาจิตให้ดำรงอยู่ในกุศล

✣ **พระอรหันต์** เมื่อเจริญสติ เจริญปัญญาต่อไป จิตจะเห็นความจริงว่า แม้นามขันธ์เองก็มีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน เวทนาสุขทุกข์ สัญญาความจำ สังขารความคิด และวิญญาณความรู้ความเข้าใจล้วนไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสารสาระ จิตจึงปล่อยวางนามขันธ์สี่ และไม่คิดจะกลับมาอาศัยขันธ์ ๕ เหล่านี้อีก

เมื่อจิตปล่อยวางขันธ์ห้าได้หมดแล้ว จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีความร่มเย็นและประภัสสร แม้ยังไม่ปรินิพพานและมีขันธ์ห้าที่มีสภาวะทุกข์อยู่ แต่ท่านไม่ทุกข์ไปกับขันธ์อีก

๔. มรรค คือเส้นทางเดินเพื่อเป็นพระอริยเจ้า หรือเส้นทางเดินของพระอริยเจ้า เมื่อยังไม่บรรลุธรรม มรรคคือเส้นทางเดินไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ แต่เมื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว มรรคเป็นเครื่องอยู่หรือวิหารธรรมของพระอรหันต์ พระอรหันต์อาศัยสติและสมาธิเป็นเครื่องอยู่ต่อไปจนกว่าขันธ์จะดับ

มรรคหรือเส้นทางเดินเพื่อศึกษาหรือค้นหาความจริงของชีวิตนี้ สรุปแล้วคือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ การเจริญสติปัฏฐานสี่นั่นเอง ฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานสี่คือการเจริญมรรคมีองค์แปดนั่นเอง

✣ ในขณะที่กำลังเจริญสติปัฏฐานสี่ คือมีสติตามดูตามรู้อาการกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่นั้น ถือว่ากำลังทำให้สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น กำลัง

เจริญปัญญาที่จะทำให้จิตเข้าถึงความจริงของขันธ์ห้าหรือกายใจ เพื่อละความเห็นผิด และละความไม่รู้(อวิชชา)

✣ ในขณะกำลังเจริญสติปัฏฐานสี่ คือกำลังเจริญสัมมาสังกัปปะ คือดำริชอบ คิดชอบ การมาเจริญสติ เจริญปัญญาเพื่อรู้กายรู้ใจเพราะคิดชอบ คิดถูกต้อง

✣ ในขณะกำลังเจริญสติปัฏฐานสี่ คือกำลังเจริญสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ขณะกำลังเจริญกรรมฐานจะปิดวาจา ใช้กายและใจเพื่อทำหน้าที่การงานที่ถูกต้องชอบธรรม และถือว่ามีอาชีพเป็นนักบวช

✣ ในขณะกำลังเจริญสติปัฏฐานสี่ คือกำลังเจริญสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ คือมีความเพียรชอบ ได้แก่เพียรที่จะเข้าถึงความจริงของกายและใจ มีสติชอบ ได้แก่เพียรให้มีสติอยู่ในอาการกายและใจ และมีจิตตั้งมั่นชอบคือมีขณิกะสมาธิทุกขณะที่สติตามรู้กายและตามรู้ใจอยู่นั้น

การเจริญสติปัฏฐานสี่ คือ การเข้าไปศึกษา ค้นคว้า พิจารณา ตามดูตามรู้เพื่อหาความจริงของขันธ์ห้าหรือกายใจ เมื่อจิตเห็นสภาวะความจริงของขันธ์ห้าว่าเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนบ่อยๆ จิตจะปล่อยวางความลุ่มหลง และปล่อยวางความยึดถือในกายใจคืนสู่สภาวะธรรมชาติแล้ว จิตจึงพ้นทุกข์ จิตพ้นทุกข์ได้เพราะรู้ความจริงและยอมรับความจริงในอริยสัจสี่นั่นเอง

ผลดีของการเข้าถึงอริยสัจสี่คือ

✣ จิตละอวิชชาที่เป็นต้นเหตุของโมหะความลุ่มหลง เป็นจิตที่มีวิชชา มีปัญญา มีความรู้ ความเข้าใจในขันธ์ ๕ ตรงตามความจริง

✣ จิตจะละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา ปล่อยวางขันธ์ ๕ ให้ดำเนินไปตามสภาวะธรรมชาติของเขา

✣ จิตจะละตัณหา ได้แก่ กามตัณหา(ความยินดีติดใจในอารมณ์) ภวตัณหา(ความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น) และวิภวตัณหา (ความไม่อยากได้ ไม่อยากดี ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) เมื่อละตัณหาได้แล้ว อาการดิ้นรนดับ ทุกข์ก็ดับ

✣ เปลี่ยนจากจิตปุถุชน เป็นจิตพระอริยชน มีความทุกข์ลดลงเรื่อย ๆ จนพ้นทุกข์ในที่สุด

เมื่อยังติดยาเสพติดก็ต้องกลับมาอาศัยยา เมื่อยังติดกายติดใจติดทรัพย์สินก็ต้องกลับมาใช้กายใจและทรัพย์สินอีก เมื่อไม่ติดอะไร ๆ ในโลก จิตจึงเป็นอิสระและหลุดพ้น หลุดพ้นบ่วงเครื่องร้อยรัดทั้งปวง





ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือลักษณะสามประการของขันธ์ ๕ ได้แก่

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลง การผันแปรไปอยู่ทุกขณะ เห็นได้ชัดจากสภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตายของรูปขันธ์

๒. ทุกขัง คือ สภาวะที่บีบคั้น ทำให้ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นได้ชัดจากอาการหิว ง่วง ขับถ่าย สกปรก และเจ็บป่วย ปวดเมื่อยของรูปขันธ์ ความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง คิดดีบ้าง คิดร้ายบ้าง จำได้บ้าง ลืมบ้าง รู้และเข้าใจบ้าง ไม่รู้และไม่เข้าใจบ้างของนามขันธ์

๓. อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นสภาวะสมมุติชั่วคราว ไม่มีอยู่จริง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ระยะหนึ่ง และดับไป จึงไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ เรา เขา และจะสั่งการ แก้ไขอย่างไรก็ไม่ได้ เห็นได้ชัดจากก่อนเกิดรูปขันธ์ก็ไม่มี เมื่อรูปดับก็กลับไปสู่ความไม่มี

การเห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ หรือกายใจมีความสำคัญที่สุด เนื่องจากมันทำให้เปลี่ยนจากจิตปุถุชนกลายเป็นจิตพระอริยชน เมื่อเห็นสภาวะไตรลักษณ์ในขันธ์ห้าอย่างชัดเจน จิตใจจะมีเปลี่ยนแปลงไปดังนี้

❖ รู้สึกถึงความไม่มั่นคงและความไม่เป็นที่พึ่งของขันธ์ เมื่อขันธ์ดับ หาความเป็นตัวตนไม่ได้ ขันธ์จึงเป็นที่พึ่งไม่ได้

❖ เห็นการเกิดการตายและความไม่เที่ยงแท้ของขันธ์เป็นเรื่องไร้สาระ ไร้แก่นสาร จึงไม่อยากกลับมาเกิด ๆ ตาย ๆ อีกต่อไป

❖ เห็นสภาวะความบีบคั้นของขันธ์ เช่น ความหิว ความง่วง ความปวดเมื่อย การถูกกิเลสตัณหาบงการและบังคับ เป็นความทุกข์ เป็นภาระหนักของจิตใจ

❖ เมื่อจิตละความเห็นผิดว่าขันธ์คือเรา จิตจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในขันธ์ จึงถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นลงได้

❖ การยอมรับความจริงของขันธ์ จิตจะไม่ทุกข์ใจไปกับขันธ์ที่เป็นทุกข์และปรวนแปรอีกต่อไป

❖ เมื่อดับความลุ่มหลงและการติดยึดในขันธ์ได้แล้ว ความอยากจะให้ขันธ์มีความสุขและพ้นทุกข์จะดับลง ความดิ้นรนและเร่าร้อนภายในจิตใจจึงหายไปด้วย จิตจึงมีอิสระเต็มที่

พิจารณาอนิจจัง

อนิจจังคือความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน ความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงทุกสรรพสิ่งในโลกรวมทั้งชีวิตล้วนมีสภาวะไม่เที่ยงทั้งสิ้น รูปขันธ์มีสภาวะไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตั้งแต่เกิดจนตาย อนิจจังคือสภาวะที่แท้จริงของชีวิตและสรรพสิ่ง รูปขันธ์แสดงความจริงให้ปรากฏแก่สายตาของทุกคนด้วยการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา จากเด็กเล็กกลายเป็นหนุ่มสาว กลายเป็นแก่เฒ่าและเสื่อมโทรมตายไปในที่สุด สำหรับผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมจะเห็นสภาวะอนิจจังอย่างชัดเจนในรูป ไม่ใช่เห็นแต่เฉพาะการเกิดแก่เจ็บตายเท่านั้น แต่

รูปมีสภาวะเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ รูปหิว รูปอิ่ม รูปง่วง รูปตื่น รูปสกปรก รูปสะอาด รูปเจ็บป่วย รูปสบายดี รูปเดิน รูปนั่ง รูปยืน รูปนอน รูปหายใจเข้า รูปหายใจออก รูปทำงานเคลื่อนไหวไปมา ทุกอาการของรูปทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ และที่สำคัญคือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมและดับสูญ

กาลเวลาทำให้รูปเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่และความตายแล้ว ทุกครั้งที่เกิดมาความไม่เที่ยงทำให้เกิดการพลัดพราก และการพลัดพรากคือความทุกข์ สิ่งที่ต้องพลัดพรากมิใช่แต่เฉพาะคู่ครอง บุตรหลาน ทรัพย์สินเงินทองเท่านั้น แต่ต้องพลัดพรากจากรูปขันธ์ที่แสนรักนี้ด้วย ความไม่เที่ยงทำให้ต้องทิ้งขันธ์ไปในที่สุด เมื่อเห็นรูปขันธ์มีอาการเช่นนี้แล้ว ผู้มีสติปัญญาจึงไม่อยากกลับมาอยู่ในโลกแห่งอนิจจังที่ไม่เที่ยงเพื่อตาย ๆ เกิด ๆ อีก

อนิจจังมิใช่เกิดขึ้นแต่เฉพาะรูปขันธ์เท่านั้น แต่ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นกับนามขันธ์ทั้งสี่ด้วย เวทนาความรู้สึกไม่เที่ยง ความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ต่างเกิดขึ้นไม่นานก็ดับไป สัญญาความจำไม่เที่ยง เดี๋ยวจำได้เดี๋ยวลืม สังขารความคิดไม่เที่ยง เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดร้าย วิญญาณความรู้ความเข้าใจไม่เที่ยง เดี๋ยวรู้ เดี๋ยวไม่รู้ เดี๋ยวเข้าใจ เดี๋ยวไม่เข้าใจ อยากให้รู้ก็ไม่รู้ ไม่อยากให้รู้ก็รู้ ผู้มีสติปัญญาเห็นว่านามขันธ์มีอาการเกิด ๆ ดับๆ ไม่เที่ยงเช่นกัน จึงไม่อยากกลับมาใช้นามขันธ์สี่อีก ผู้ใดเห็นอนิจจังจนปล่อยวางทั้งรูปขันธ์และนามขันธ์ได้แล้ว จิตเป็นอิสระจากขันธ์ จิตก็เข้าสู่สภาวะนิพพาน เป็นพระอรหันต์

พิจารณาทุกขัง

ทุกขังคือสภาวะบีบคั้นที่ทำให้ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ รูปขันธ์เป็นส่วนประกอบของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธาตุทั้งสี่เป็นปรปักษ์กัน

แต่ต้องมาอยู่รวมกัน เช่น ธาตุดินเป็นปรปักษ์กับธาตุน้ำ ธาตุน้ำเป็นปรปักษ์กับธาตุไฟ จึงทำให้เกิดสภาวะที่บีบคั้นกันและกัน สภาวะที่บีบคั้นและไม่สามารถทนอยู่ในสภาวะเดิมได้ เรียกว่า ทุกขัง รูปขันธ์ทั้งหลายต่างถูกสภาวะทุกขังบีบคั้นให้ แก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด

นอกจากถูกบีบคั้นด้วยสภาวะธาตุที่เป็นปรปักษ์กันแล้ว รูปขันธ์ยังถูกบีบคั้นด้วยอิริยาบถ การอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ ล้วนเป็นทุกข์ **การเปลี่ยนอิริยาบถคือการแก้ทุกข์** รูปจะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานไม่ได้ ต้องคอยปรับเปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถมันจะทุกข์มากขึ้น ๆ จนทนไม่ได้ เช่น เมื่อยืนนานเมื่อยต้องนั่ง เมื่อนั่งนานเมื่อยต้องเดิน เมื่อเดินนานก็เมื่อยต้องนอน เมื่อนอนนานเมื่อยต้องลุกขึ้น ทุกครั้งที่เปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ๆ จะรู้สึกสุข แต่ไม่นานอิริยาบถที่เปลี่ยนไปก็ทุกข์อีก ดังนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถจึงเป็นการแก้ทุกข์ มิใช่สุข

ธรรมชาติของรูปขันธ์มีสภาวะเป็นทุกข์เนื่องจากความหิว ความง่วง การปวดถ่าย ความสกปรกเหนียวเนื้อเหนียวตัว และเจ็บป่วยปวดเมื่อย การกิน การนอน การขับถ่าย การอาบน้ำชำระกาย และการหาหมอหายารักษาล้วนเป็นสภาวะแก้ทุกข์ทั้งสิ้น มิใช่ความสุขอย่างที่หลงเข้าใจผิดกัน รูปขันธ์มีลักษณะเป็นทุกข์จึงบำบัดหรือแก้ทุกข์ตลอดชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย

การหายใจคือการแก้ทุกข์ หายใจเข้าเป็นการแก้ทุกข์ของการหายใจออก หายใจออกเป็นการแก้ทุกข์ของการหายใจเข้า หากหายใจเข้าแล้วอั้นไว้ไม่หายใจออกก็ทุกข์จนทนอยู่ไม่ได้ หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ทนอยู่ไม่ได้เช่นกัน สรุปคือรูปขันธ์มีสภาวะเป็นทุกข์ ความสุขจึงไม่มีอยู่จริง ที่คิดว่าสุขนั้น แท้จริงแล้วคือสภาวะทุกข์ที่ลดระดับลง และอยู่ในสภาพที่พอจะทนได้เท่านั้น ผู้มีสติปัญญาเห็นรูปขันธ์เป็นทุกข์อย่างนี้แล้วจึงไม่อยากกลับ

มาเกิดและใช้รูปอีก

แม้นามขันธ์ก็มีสภาวะทุกข์ อาการใจเป็นทุกข์เนื่องจากตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส และด้วยอำนาจของอวิชชาความหลงจึงไม่รู้ว่าตนตกเป็นทาสของกิเลส กิเลสตัณหาจึงไสหัวและคอยบงการให้อยากไม่รู้จักพอ จิตต้องดิ้นรนและเร่าร้อนเพราะความอยาก จิตต้องได้รับทุกข์จากการรับผลกรรมใหม่ที่ตนกระทำขึ้นด้วยความโลภ จากการคิดผิด พูดผิด และทำผิด ยิ่งอยากมากก็ดิ้นรนมากและทุกข์มาก แม้จะเกิดให้ดีกว่าเดิมก็ต้องกลับมาเสวยทุกข์เพราะความอยากเช่นนี้อีก ผู้มีสติปัญญาจึงเห็นว่าการไม่เกิดเสียเลยจึงพ้นทุกข์ได้ ผู้ใดเห็นสภาวะทุกข์ของขันธ์ และปล่อยวางขันธ์ได้จะเข้าสู่นิพพานเป็นพระอรหันต์

พิจารณาอนัตตา

อนัตตาคือสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล เรา เขา เมื่อรูปขันธ์เป็นสภาวะธรรมชาติที่เกิดดับ รูปขันธ์จึงเป็นเพียงสภาวะที่สมมุติขึ้นชั่วคราว ดำรงอยู่ไม่นานก็ดับไป จะบังคับบัญชา จะแก้ไข สั่งการหรือห้ามอย่างไรก็ไม่ได้ ตัวตนที่มีอยู่จึงเป็นตัวตนชั่วคราว เป็นสิ่งสมมุติขึ้น ตัวตนที่แท้จริงไม่มี และรูปขันธ์นี้อาศัยธาตุเกิด ธาตุไหลเข้าไหลออกเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงรูปขันธ์ตั้งแต่เกิดจนตาย และเมื่อตายแล้วรูปขันธ์ก็แตกสลายไป เมื่อลมดับ ไฟดับ น้ำไหลออก เหลือสภาวะแข็ง ๆ คือดิน เมื่อนำไปเผาหรือฝังก็กลายเป็นดินไปในที่สุด รูปขันธ์ที่เห็นอยู่จึงเป็นเพียงก้อนธาตุ และเป็นก้อนทุกข์ด้วย ผู้มีสติปัญญาเห็นความไร้สาระ ไร้แก่นสารของรูปขันธ์ จึงปล่อยวางรูปขันธ์ลง

เมื่อจิตเห็นว่ารูปขันธ์ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสิ่งสมมุติ จิตจะหันไปยึดในอาการของนามขันธ์สี่ว่าเป็นเรา คือเห็นว่าเวทนาเป็นเรา เห็นว่าเราสุข เรา

ทุกข์ เห็นว่าสัญญาความทรงจำว่าเป็นเรา ความจำของเรา เราเก่ง เราจำแม่น เราหลงลืม เห็นว่าสังขารความคิดเป็นเรา ความคิดของเราดีเลิศเหนือใคร เห็นว่าวิญญาณความรู้ความเข้าใจเป็นเรา เรารู้ เราเข้าใจ เมื่อติดตามดูอาการนามขันธ์ต่อไป ก็จะเห็นว่าอาการนามขันธ์ทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป จะบังคับให้เวทนาสุขอย่างเดียวก็ไม่ได้ จะสั่งให้สัญญาจำโดยไม่ลืมก็ไม่ได้ จะสั่งให้คิดดีแต่ประการเดียวไม่คิดร้ายก็ไม่ได้ จะสั่งให้รู้เฉพาะรูปสวย เสียงดี รสอร่อยอย่างเดียวก็ไม่ได้ สุขไม่นานก็ทุกข์ จำไม่นานก็ลืม คิดดีไม่นานก็คิดร้าย รู้เห็นได้ยินสิ่งที่ชอบใจไม่นาน สิ่งที่ไม่ชอบใจก็เกิดขึ้นตามมา จะแก้ไข สั่งการ และบังคับอะไรก็ไม่ได้ทั้งสิ้น ขันธ์มีอิสระของมัน และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ผู้มีสติปัญญาเห็นเช่นนี้แล้วจึงปล่อยวางนามขันธ์ลงเสีย บุคคลที่ปล่อยวางขันธ์ห้าได้แล้ว จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นพระอรหันต์

ไม่ว่าจะปล่อยวางขันธ์ห้าเนื่องจากเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง หรือเห็นทุกขัง การมีสภาวะที่บีบคั้นทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ หรือเห็นอนัตตาความไม่ใช่ตัวตน อย่างใดอย่างหนึ่งในไตรลักษณ์ จิตของท่านเหล่านั้นล้วนเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากความทุกข์ และเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น

เมื่อดินระเบิดยังมีฤทธิ์มันก็ต้องระเบิด เมื่อระเบิดแล้ว ฤทธิ์ของมันก็หมดไป จิตที่มีฤทธิ์มาก ยังอยากอยู่ จึงนำตนไปเวียนตายเวียนเกิด เมื่อใดหมดฤทธิ์ หมดอยาก สักแต่ว่าแล้ว ก็หยุดเกิดและหยุดตาย กายใจที่มีอยู่ก็สักแต่ว่า ทุกอาการที่ปรากฏจึงเป็นเพียงกิริยา

กิริยา คืออาการที่แสดงออกตามจริตนิสัยของพระอรหันต์ โดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่น

ทำลายการเกิดคือทำลายทุกข์

มนุษย์ทั้งหลายเกิดมาด้วยอวิชชาคือความลุ่มหลง อวิชชา คือการไม่รู้ความจริงในขันธ์ ๕ จึงเข้าไปยึดขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา จิตจึงเกาะติดขันธ์ ๕ ไปเวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จักจบสิ้น จึงต้องมาทุกข์เพราะขันธ์ห้าอยู่ทุกภพทุกชาติ ฉะนั้น การเกิดคือต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เราต้องมาทำลายต้นเหตุของการเกิด และการทำลายต้นเหตุของการเกิดคือทำลายอวิชชาความลุ่มหลง และละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕

การจะกำจัดสิ่งใดต้องรู้จักและเข้าใจในสิ่งนั้นดีพอ ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องเข้าไปศึกษาและพิจารณากาย ใจ คือขันธ์ ๕ ให้ละเอียดและถ่องแท้ เมื่อจิตเห็นความจริงของขันธ์ห้าว่า มีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนแล้ว จิตจะเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจะคลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดลุ่มหลงและรักใคร่ในกายใจแล้ว จิตจะถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในกายใจนี้ได้ จิตจะไม่หลงไปเกาะติดกับขันธ์ห้าอีก คือจิตจะถอนตัวออกมาเป็นอิสระอยู่เหนือขันธ์ ทั้ง ๆ ที่ความทุกข์ของขันธ์ยังคงอยู่ แต่จิตสบายไม่ทุกข์ไปกับขันธ์ เพราะจิตรู้เท่าทันและยอมรับความจริงว่า เกิดมามีขันธ์ก็ต้องทุกข์เช่นนี้ ไม่มีใครหนีพ้น การไม่คิดหนีทุกข์และวิ่งไขว่คว้าหาสุข จิตใจจึงสงบเป็นปรกติและมีแต่ความสบาย

ทุกครั้งที่เกิดต้องทุกข์ร่ำไป ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้และมีขันธ์ ๕ นั้น ไม่ว่าจะเป็นราชา มหาเศรษฐี ยาจกเข็ญใจ คนเก่ง ฉลาดเฉลียว คนโง่เขลา คนสวย คนอัปลักษณ์ ต่างเคยประสบกับความทุกข์ใจมาแล้วทั้งสิ้น คนรวยก็ทุกข์แบบคนรวย คนจนก็ทุกข์แบบคนจน คนเก่งก็ทุกข์แบบคนเก่ง คนโง่ก็ทุกข์แบบคนโง่ คนสวยก็ทุกข์แบบคนสวย คนอัปลักษณ์ก็ทุกข์แบบคนอัปลักษณ์ เด็กก็ทุกข์แบบเด็ก ผู้ใหญ่ก็ทุกข์แบบผู้ใหญ่ คนแก่ก็ทุกข์แบบคนแก่ เทวดาก็ทุกข์แบบเทวดา สัตว์ในอบายก็ทุกข์แบบสัตว์ในอบาย **ความทุกข์ไม่เคยปรานีใคร ความทุกข์ไม่เคยไว้หน้าผู้ใด ตราบใดที่ยังมีขันธ์ ๕ เกิดขึ้นในโลกทั้งหลาย ตราบนั้นยังต้องประสบกับความทุกข์ร่ำไป**

ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงหาหนทางพ้นทุกข์ด้วยการพ้นออกจากขันธ์ การพ้นจากขันธ์คือการไม่ต้องกลับมาอาศัยขันธ์อีก **การพ้นทุกข์เด็ดขาดมีเพียงประการเดียวคือไม่กลับมาเกิดอีก**

ความทุกข์มีอยู่ที่ขันธ์ ไม่ใช่มีที่จิต ดังนั้น การจะชำระจิตให้พ้นทุกข์จึงเป็นไปได้ แต่การจะทำให้ขันธ์พ้นทุกข์นั้นเป็นไปไม่ได้ ขันธ์มีอาการอย่างไรก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะเข้าไปดู เข้าไปรู้และทำความเข้าใจในสิ่งที่มันเป็น ไม่สามารถแก้ไข สั่งการ หรือบังคับบัญชาขันธ์ให้เป็นไปตามใจได้ **การยอมรับความจริงของขันธ์ว่ามีสภาวะทุกข์ และไม่คิดแก้ไขมัน กลับทำให้จิตใจพ้นความทุกข์** เมื่อยอมรับแล้วจึงไม่ดิ้นรน เพราะไม่ตั้งความปรารถนาใด ๆ ในขันธ์อีก

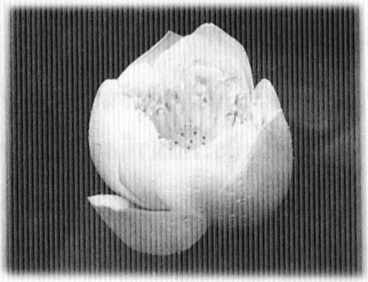
จะหวังให้ขันธ์มีแต่สุขเวทนา ไม่มีทุกข์เวทนาเลยนั้นเป็นไปไม่ได้ จะหวังให้สัญญาขันธ์จดจำแต่เรื่องดี ๆ ไม่จำเรื่องร้าย ๆ นั้นเป็นไปไม่ได้ จะให้สังขารขันธ์ไม่คิดฟุ้งซ่านนั้นเป็นไปไม่ได้ จะให้วิญญาณขันธ์รับรู้เฉพาะอารมณ์ที่ดีเท่านั้น ไม่ต้องรับรู้อารมณ์ที่ไม่ดีนั้นเป็นไปไม่ได้ เมื่อชีวิตยังดำรงอยู่ ขันธ์ทั้งห้ายังต้องทำงานตามหน้าที่ของมันไป มีสภาวะอย่างไรเกิดขึ้นกับขันธ์

หน้าที่ของจิตคือการมีสติรู้ตามอาการของขันธ์อย่างที่มันเป็น เช่นนี้เรียกว่ามีปัญญารู้เท่าทันขันธ์ และไม่ทุกข์ไปกับขันธ์

สิ่งสำคัญที่ต้องเข้าใจ คือธรรมชาติของขันธ์คือกายกับใจนี้มีสภาวะเป็นทุกข์ แต่ธรรมชาติของจิตมีสภาวะประภัสสรคือผ่องใส การที่จิตเศร้าหมองไปเนื่องจากไปยึดขันธ์ ถ้าจิตไม่ยึดขันธ์จะไม่เศร้าหมองและไม่ทุกข์ ตราบใดที่จิตยังยึดขันธ์อยู่ ตราบนั้นจิตต้องกลับมาอาศัยขันธ์อีก ถ้าจิตไม่ยึดขันธ์แล้วจิตจะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก การปล่อยวางขันธ์คือการปล่อยวางสมมุติ การปล่อยวางขันธ์คือปล่อยวางความทุกข์

คิดจะออกจากความคิด ยิ่งห้ามก็ยิ่งคิด คิดจะออกจากความโกรธ ยิ่งห้ามยิ่งโกรธ เท่ากับเอาน้ำสกปรกไปล้างสิ่งสกปรก สติน้อยความคิดก็ลากเอาไปกิน ความคิดเหมือนหนู สติเหมือนแมว บ้านที่มีหนูมาก ไม่ต้องทำอะไรเพียงแต่เลี้ยงแมว ให้อาหารแมว เมื่อแมวโตมันจะจับหนูเอง ความคิดก็เช่นกัน ไม่ต้องกำจัดความคิด เพียงแต่เพิ่มพลังให้แก่สติ เมื่อสติแก่กล้าแล้ว ความคิดจะดับไปเอง





อวิชชาคือรากเหง้าของการเกิด

อวิชชาเป็นหัวหน้าใหญ่ทำให้เกิดโมหะความลุ่มหลง และเป็นรากเหง้าของการเกิด เมื่อยังลุ่มหลงและมัวเมาในขันธ์ เมื่อยังมีตัณหาอยากใช้ขันธ์ เมื่อยังมีอุปาทานติดยึดในขันธ์ จิตจึงมีวัฏฏะสงสารเป็นทางเดิน

อวิชชาคือสภาวะที่ปิดบังความจริง สภาวะที่ทำให้จิตลุ่มหลง สภาวะที่ทำให้จิตใจมืดบอด สภาวะที่ทำให้จิตไม่รู้ความจริงว่ากายและใจมีสภาวะทุกข์ จึงคิดจะทำให้มันมีความสุขได้ จึงวิ่งเต้นและดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ภายนอกมาบำรุงบำเรอมัน สุดท้ายก็คว้าน้ำเหลว กลายเป็นทุกข์ซ้ำสองซ้ำสาม คือทุกข์เพราะแก้ไขขันธ์ไม่ได้ ทุกข์เพราะได้รับความเจ็บปวดจากความไม่สมหวัง และทุกข์เพราะต้องเวียนกลับมาสร้างขันธ์อีก

การให้ความรู้แก่จิตคือการทำลายอวิชชาความไม่รู้ การหาความรู้มีดังนี้คือ

✣ เรียนปริยัติ คือ การเรียนความจริงเรื่องกายใจที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้

✣ เรียนด้วยการปฏิบัติ คือ มีสติตามระลึกรู้ในอาการกายและอาการ

ใจเพื่อให้เกิดปฏิเวธ คือรู้ชัด รู้แจ้ง รู้จริง ซึ่งจะถอดถอนตัณหาและอุปาทาน ทำให้พ้นทุกข์ได้

การรู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง รู้ชัด รู้ลึกในเรื่องขันธ์ ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความจริงถึงสภาวะทุกข์ที่มีอยู่ในขันธ์ การรู้แจ้ง รู้จริงคือการกำจัดอวิชชาออกจากจิต เมื่อจิตมีวิชชาแล้ว จิตรู้เท่าทันความจริงของอาการขันธ์แล้ว จะไม่ตกอยู่ในอำนาจการปรุงแต่งของขันธ์ ๕ อีกต่อไป จิตจะมีอิสระอยู่เหนือขันธ์ และทำหน้าที่ดูแลรักษาขันธ์ตามสมควรจนกว่าขันธ์จะดับ จึงมีการเปรียบเทียบถึงการรักษาขันธ์ว่า เปรียบเสมือนคนที่ปลูกบ้านเสร็จแล้ว มีหน้าที่เพียงปัดกวาดเช็ดถูให้บ้านสะอาดน่าอยู่เท่านั้น คือถึงแม้ยังมีงานอยู่แต่ก็เป็นงานเบา ส่วนบุคคลที่มีอวิชชา ยังลุ่มหลงและติดยึดขันธ์ และตกอยู่ภายใต้อำนาจการปรุงแต่งของขันธ์ ยังต้องการดิ้นรนต่อสู้เพื่อเอาชนะขันธ์ จึงต้องตรากตรำทำงานหนักตามคำสั่งของตัณหาต่อไป จึงเปรียบเสมือนคนที่กำลังปลูกสร้างบ้าน ต้องขุดหลุม ก่อสร้าง ทำหลังคา ตกแต่ง งานยังหนักหนาสาหัส นอกจากนี้ยังมีภาระหนักในการระดมทุนและระดมแรงเพื่อสร้างบ้านให้เสร็จ จึงเหน็ดเหนื่อยและลำบาก บุคคลที่ไม่รู้ความจริงของขันธ์จึงยังคงดิ้นรนต่อไป

การปล่อยวางขันธ์ ๕ คือการละสมุทัย ละตัณหาความอยากที่ต้องการจะให้กายและใจนี้เป็นสุขและพ้นทุกข์ เมื่อจิตเข้าใจและยอมรับความจริงของสภาวะขันธ์ห้าหรือกายใจตามที่มันเป็นแล้ว จิตจะหมดความดิ้นรน เข้าสู่นิโรธ คือพ้นทุกข์ คืออยู่กับขันธ์ที่เป็นทุกข์โดยไม่ทุกข์ไปกับขันธ์

จิตที่อยู่เหนือขันธ์แล้วจะมีสติตามดู ตามรู้อาการของขันธ์ด้วยใจที่ปล่อยวาง จะดูมัน รู้จักมัน เข้าใจมัน แต่ไม่เชื่ออาการของมัน จิตจึงพ้นทุกข์เด็ดขาดได้

แม้นจะพ้นทุกข์ใจได้แล้ว พระอริยเจ้าทั้งหลายยังคงอาศัยมรรคเป็นวิหารธรรมคือเครื่องอยู่ของจิต คือดำรงชีวิตส่วนที่เหลือก่อนจะดับขันธ์ปรินิพพานด้วยสติและสมาธิเพื่อให้จิตมีความสงบและความสบาย

ไม่ห้ามความคิด ไม่ตามความคิด และไม่เข้าไปในความคิด จิตจะข้ามกระแสความคิด จิตจะเป็นกลางเอง การเห็นความคิด รู้เฉย ๆ เท่ากับทวนกระแสความคิด



ใช้สมมุติในโลกอย่างถูกต้องจึงพ้นทุกข์

เมื่อจิตบรรลุธรรมหรือแทงทะลุในความจริงของชีวิตและโลก เรียกว่านิพพานแล้ว ขันธ์ห้าหรือกายและใจยังดำรงอยู่ในโลกนี้ต่อไป พระอรหันต์จะใช้ขันธ์ห้าที่เป็นสมมุตินี้ต่อไปอีกชั่วขณะหนึ่งจนกว่าจะดับขันธ์ปรินิพพาน ในเสี้ยวหนึ่งแห่งการมีชีวิตที่เหลืออยู่ ท่านจะรู้จักใช้สมมุติอย่างถูกต้องและเหมาะสม ไม่แปลกแยกจากปุถุชนคนทั่วไป

พระอรหันต์ แม้จิตจะหลุดพ้นจากความทุกข์เพราะเข้าใจในสมมุติแล้ว เมื่อยังไม่ปรินิพพาน ยังมีกายและใจซึ่งเป็นสิ่งสมมุติปรากฏอยู่ในโลก พระอรหันต์ยังต้องอยู่ภายในกฎหมาย กฎของสังคม และกฎของโลก จึงต้องรู้จักใช้ขันธ์ห้าที่เป็นสมมุติสัมพันธ์กับขันธ์อื่น ๆ อย่างถูกต้องเช่นเดียวกับก่อนบรรลุธรรม

เมื่อพระอรหันต์ยังดำรงขันธ์อยู่ในโลก แม้จะหมดตัณหาความอยากแล้ว แต่ท่านยังคงมีจริตนิสัยที่สั่งสมกันมานับภพชาติไม่ถ้วน ไม่สามารถกวาดล้างจริตนิสัยเหล่านั้นได้ สิ่งที่แสดงออกมาจากจริตนิสัย จึงเป็นเพียงกิริยามิใช่กิเลส เนื่องจากท่านมีสติรู้เท่าทันกิเลส เห็นความอยากและไม่อยาก เห็นความพอใจและไม่พอใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยไม่มีอุปาทานในอาการเหล่านั้นอีก ท่านจึงไม่ทุกข์เพราะอาการใจ และไม่ทุกข์เพราะกิเลสที่มีในบุคคลอื่นที่กระฉอกออกมาให้เห็นปรากฏอีก

เมื่อพระอรหันต์คือบุคคลที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนแล้ว ท่านจะเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ ให้คำสอน ให้การช่วยเหลือทางด้านจิตวิญญาณแก่ชาวโลก ช่วยให้ชาวโลกพ้นทุกข์ ดับโศก

การเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ทำให้เข้าใจแก่นแท้ของสรรพสิ่ง การปล่อยวางชีวิต จึงหมายถึงการปล่อยวางสรรพสิ่งไปพร้อม ๆ กัน แม้ยังต้องครองกายและใจอันเป็นสมมุติอยู่ ก็ดำรงตนอยู่อย่างผู้รู้ ผู้เข้าใจ จึงมีจิตใจเบิกบานผ่องใส

ทุกสิ่งในโลกเป็นสภาวะสมมุติที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีสภาวะใดคงทนและยั่งยืน ทุกสิ่งต่างหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา กาลเวลานำความไม่เที่ยงมาสู่ทุกชีวิตและทุกสรรพสิ่ง **รูปขันธ์นี้ไม่ต้องทำลายล้างมัน ในที่สุดมันจะดับไปเองตามกาลเวลา** ดังนั้น เมื่อขันธ์ห้ายังไม่ดับ จึงต้องรู้จักใช้ขันธ์ห้า และรู้จักใช้สมมุติอย่างถูกต้อง ความเข้าใจชีวิตและโลกจึงทำให้พระอรหันต์อยู่ในโลกนี้อย่างผ่องใสและเบิกบาน อยู่เพื่อรอวันดับไปแห่งขันธ์เท่านั้น เมื่อขันธ์ดับ จิตไม่แสวงหาขันธ์ใหม่ที่จะกลับมาเกิดเพื่อให้ทุกข์ทรมานอีกต่อไป

จงทำตัวเหมือนผีเสื้อ เริ่มแรกเกิดเป็นหนอน ต่อมาเป็นดักแด้ ในที่สุดออกจากดักแด้กลายเป็นผีเสื้อที่โบยบินได้อย่างอิสระ และมีเสรีภาพในการเดินทาง ชีวิตเมื่อเกิดมาต้องรู้จักทำมาหากินเลี้ยงตนเองเหมือนหนอน เมื่อมีเงินทองพอสมควรแล้วควรบำเพ็ญภาวนาจำศีลเหมือนดักแด้ และเมื่อรู้แจ้งแทงตลอดในสัจจะของชีวิตแล้ว จะได้โบยบินท่องเที่ยวอยู่ในโลกอย่างเบิกบานสำราญใจ

คำอธิษฐาน

ด้วยดวงจิตอันเป็นกุศลกรรมที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรมา นับแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอเอากุศลจิตนี้กราบแทบเท้าสิ่งศักดิ์ทั้งปวง ทั่วหมื่นโลกธาตุ อันมีสมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นประธาน

บัดนี้ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอถวายหนังสือเล่มนี้ เพื่อสืบสานอายุพระพุทธศาสนา ขอมหากุศลกรรมในการนี้จงถึงแก่บิดร มารดา ผู้ให้กำเนิด ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งปวง องค์ทิพย์ในกายลูกทุกองค์ เจ้ากรรมนายเวรที่มีต่อกันมานับตั้งแต่อดีต-ชาติ จนถึงปัจจุบันชาติ ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ เบื้องบนในฝ่ายกุศลกรรมโปรดเมตตามารับมหากุศลกรรมในการนี้ด้วยเทอญ ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายประสพกับมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ และอยู่ใต้ร่มเงาพระพุทธศาสนาตลอดกาลนานเทอญ

ข้าพเจ้า นางมาลัย เกษมสุวรรณ

นางกนกรัตน์ ศุภพิพัฒน์-นายนันท์พล ศุภพิพัฒน์

นางสาวแก้วกาย ศุภพิพัฒน์

ด.ช.พรหมพล ศุภพิพัฒน์

นายสุรเกียรติ-นางปาริชาต เกษมสุวรรณ

นางสาวพัชรพร เกษมสุวรรณ

นายกิ่งเพชร-นางกนกมณี เกษมสุวรรณ

นายธงธัช-นางพัชราวลัย เกษมสุวรรณ

ด.ช.ก้องภพ เกษมสุวรรณ

ด.ช.ติณภพ เกษมสุวรรณ

ด.ช.ฐิติภพ เกษมสุวรรณ

ขอถวายหนังสืออันมีค่าเล่มนี้เป็นพุทธบูชาแด่พระบรมศาสดาทุกๆ พระองค์

รวมเป็นเงิน ๗๒,๐๐๐ บาท

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์หนังสือ

คุณชญพรรช เจียรวนาลี และครอบครัว	๕,๐๐๐
คุณมานพ เจียรวนาลี	๑,๐๐๐
คุณกรวัฒน์ หรุ่นเลิศ คุณมนัสวี เจียรวนาลี	๑,๐๐๐
คุณสุนันท์ เจียรวนาลี	๑,๐๐๐
คุณชาญยุทธ ชยุติรัตน์ คุณวรรณี ชยุติรัตน์	๑,๐๐๐
คุณกิตติพร นาคะอุไร คุณสมใจ นาคะอุไร	๑,๐๐๐
คุณฉัตรชัย เลาลิขิตนันท์ คุณศิริพันธ์ เลาลิขิตนันท์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณมณีณัฏฐา เลาลิขิตนันท์	๕๐๐
คุณสุวรรณ ตั้งเฉลิมกุล คุณสุรีภรณ์ ตั้งเฉลิมกุล	๑,๐๐๐
คุณสุพจน์ ตั้งเฉลิมกุล คุณจันทนา ตั้งเฉลิมกุล	๑,๐๐๐
คุณศิริลักษณ์ ตั้งเฉลิมกุล	๕๐๐
คุณรัชนิดา ตั้งเฉลิมกุล	๕๐๐
คุณทศพร หวังธรรมสถิตย์ คุณศิริพร ตั้งเฉลิมกุล	๕๐๐
คุณวิเชียร ชัยสวัสดิ์ คุณสาทิสรัตน์ ชัยสวัสดิ์	๓,๐๐๐

คุณสุวิทย์ ตั้งเฉลิมกุล คุณยุพลักษณ์ ตั้งเฉลิมกุล และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณสุรินทร์ โพธิวิรัตนานนท์ คุณจิตนา โพธิวิรัตนานนท์	๒,๐๐๐
คุณวิเชียร สินศักดิ์จรุงเดช คุณอัญชลี สินศักดิ์จรุงเดช	๑,๐๐๐
คุณสำรวย จิรยาภากร และครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณสมยศ ทรงอธิกมาษ คุณสมศรี ทรงอธิกมาษ และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณไพร ลีนา คุณพจนา ลีนา	๑,๐๐๐
คุณธนกร ลีนา คุณกาณต์มณี ลีนา	๔๘๐
เด็กชายภูดิส ม่วงอร่าม เด็กหญิงภีรดา ม่วงอร่าม	๕๐
คุณวชิราภรณ์ พิมพ์ภูลาด เด็กชายวัชรากร พิมพ์ภูลาด	๑๐๐
คุณคะนึงนิจ นามแสง	๕๐
คุณพิมพ์พิศา รัตนประสิทธิ์ และครอบครัว	๑๐๐
คุณขวัญดา เจริญศรีสันต์ และครอบครัว	๕๐๐
คุณเลิศศักดิ์ เดชภิญโญ คุณสมิตา เดชภิญโญและครอบครัว	๒๐๐
คุณพยงค์ จั่นฮวด	๑๐๐
คุณพเยาว์ ทวีกิจโภไวย	๕๐๐

คุณชาลิสา ทวีกิจโภไวย	๕๐๐
คุณโสภณ สมพงษ์ไทย	๑๐๐
คุณธนาวุฒิ อยู่เย็น	๑๐๐
คุณกนกนาถ ถาวรโชติวงศ์	๑,๐๐๐
คุณนวรัตน์ ถนัดหิรัญกิจ	๑,๐๐๐
คุณนุชจรี ก๊กบางยาง และครอบครัว	๑๐๐
คุณทวีศักดิ์ สงสีดา คุณกุสุมา ยาปิ่น	๑๐๐
คุณจารุวรรณ ประเสริฐแท่น และครอบครัว	๑๐๐
คุณสนาน จิตรหมั่น และครอบครัว	๑๐๐
คุณเอมอร ชัยมนตรี และครอบครัว	๑๐๐
คุณสมควร แสนคง	๑๐๐
คุณเสียง ไกยรัตน์	๑๐๐
คุณโสภี ไกรัตน์	๑๐๐
คุณอมรรัตน์ ไชยฮะนิจ และครอบครัว	๑๐๐
คุณหนึ่งฤทัย ไวยวิฬา และครอบครัว	๑๐๐
คุณลักษณาวดี พ่วงอำไพ และครอบครัว	๑๐๐
คุณวีนา เที่ยงสันเทียะ และครอบครัว	๑๐๐
คุณชยธัญ เทพสงวน และครอบรัว	๑,๐๐๐
คุณคำสิงห์ อินพิลา และครอบครัว	๕๐๐

ผู้มีความประสงค์ร่วมสมทบทุนบริจาคให้กับวัดป่าเจริญธรรมได้ที่
ธ.กสิกรไทย หมายเลขบัญชีธนาคาร 287-2-41446-3
ชื่อบัญชี พระปลัดชานนท์ ชยนนฺโท สาขาบ่อทอง
หมายเลขโทรสาร 038-100-304

หนังสือ ทางลัดสู่สันติสุข คณะผู้จัดทำได้รวบรวมและสรุปแนวคำสอนของพระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท เท่าที่คณะผู้จัดทำจะมีความรู้ความเข้าใจและเท่าที่สติปัญญาจะพึงมี หากมีความผิดพลาดบกพร่องประการใดอันเกิดจากการอ่อนด้อยด้านสติปัญญาของคณะผู้จัดทำ ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ท่านใดต้องการแสวงหาความจริงในชีวิตเพื่อการพ้นทุกข์ ติดต่อปฏิบัติธรรมเป็นส่วนตัวหรือเป็นหมู่คณะได้ที่

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท
วัดป่าเจริญธรรม ๑๑๑ หมู่ ๗ บ้านไม้หอม
ตำบลเกษตรสุวรรณ อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี ๒๐๗๒๐
โทร. ๐๘๑-๒๙๔-๐๖๓๐

ทางลัดสู่สันติสุข